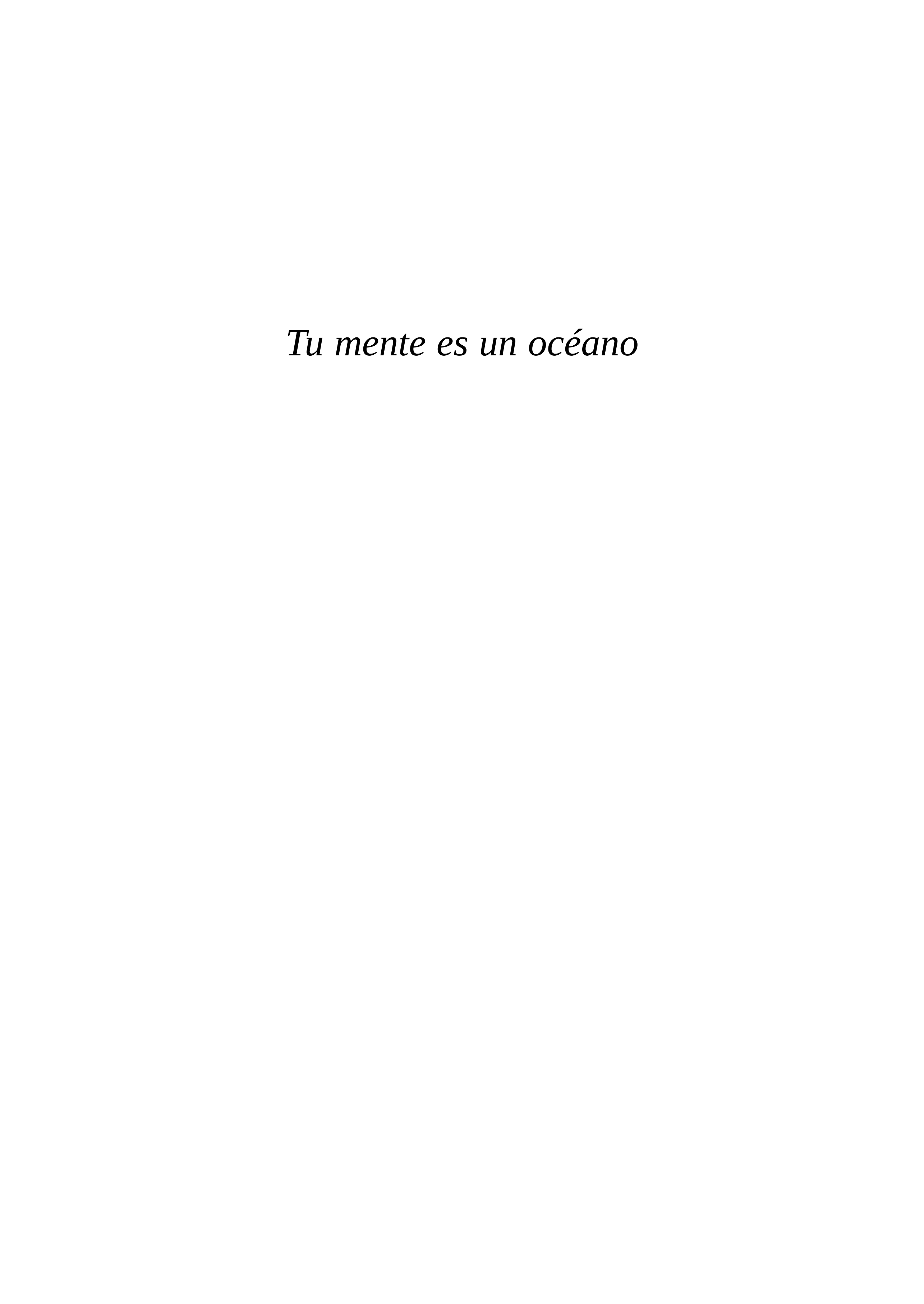


Tu mente es un océano

Tu mente es un océano

Aspectos de la Psicología Budista

Lama Thubten Yeshe

Compilado por

Nicholas Ribush



EDICIONES DHARMA

Título original: *Make Your Mind an Ocean*

Por acuerdo con © Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 356
Weston, MA 02493, USA
e-mail: info@LamaYeshe.com • www.LamaYeshe.com

De la traducción castellana
© Ediciones Dharma, 2003
Aptdo. 218
www.edicionesdharma.com
E-mail: pedidos@edicionesdharma.com
03660 Novelda (Alicante) Spain

Traducido: Mercedes Pérez-Albert

Foto de la portada: Xavi Alongina
Foto de la contraportada: Ueli Minder

Depósito Legal: A-85-2003

Impreso por AGUADO Impresores
Almoina, 21- Novelda

Impreso en España. Printed in Spain

Índice



Esta edición gratuita ha sido posible gracias a un practicante anónimo
y a los Centros de la F.P.M.T. de España.

Introducción del editor

En el primer libro del LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE, *Sé tu Propio Terapeuta*, mencioné las cualidades exclusivas de las enseñanzas de su autor, Lama Yeshe. *Tu mente es un océano* da fe, una vez más, del carácter único y extraordinario de las enseñanzas de ese magnífico maestro.

Las charlas que contiene este libro tratan el tema general de la mente y fueron impartidas durante la segunda gira mundial que Lama Yeshe y el Lama Zopa Rimpoché llevaron a cabo en 1975. Yo tuve el gran honor de acompañar a los lamas en su gira y estuve presente en todos sus discursos. El budismo era prácticamente desconocido para la mayoría de los asistentes quienes, hasta entonces, no habían visto nunca a un lama tibetano –una situación bastante distinta de la que hoy encontramos–. Como siempre, sus enseñanzas son ahora tan relevantes como lo fueron entonces y, a través de ellas, resplandece manifiestamente la sabiduría impoluta e intemporal de Lama.

Dos de estas charlas fueron discursos impartidos a medio día, en las Universidades de Melbourne y Latrobe. La segunda empezó algo más tarde, por lo que no hubo tiempo de concluir la sesión con una ronda de preguntas y respuestas que tanto complacían a Lama. El capítulo "Tu mente es un océano" fue una charla que Lama impartió por la tarde ante un público variopinto de muchos cientos de personas.

Pero quizá sea de mayor interés "Un Acercamiento Budista a la Enfermedad Mental". Lama se encontró en esta ocasión con un grupo de psiquiatras en el Hospital Prince Henry, que era por aquél entonces un hospital de enseñanza vinculado con la Universidad de Medicina de Monash y que anteriormente había estado afiliado a la Universidad de Melbourne. Prince Henry era donde yo había estudiado medicina clínica y trabajado durante varios años después de mi doctorado, por lo que no era de extrañar que varios de los psiquiatras con los que se encontró Lama aquella tarde fueran antiguos profesores y colegas míos. En esta ocasión, aparte de todo lo demás, estaba especialmente interesado en observar la reacción de todos esos psiquiatras ante mi transformación externa (entonces vestía los hábitos de monje). El hospital fue demolido hace unos cuantos años. La última vez que pasé por allí no había más que un inmenso agujero en la tierra, símbolo de lo mucho que han cambiado las cosas desde aquellos felices días. De cualquier forma, los doctores se sintieron muy complacidos de poder conocer personalmente y cuestionar a Lama. En aquel intercambio histórico se clarificaron las diferencias entre los conceptos Occidentales y los Budistas sobre la salud mental.

Desearía dar las gracias a Rand Engel, Victoria Fremont, Christina Russo y Wendy Cook por su excelente aportación editorial, y a Linda Gatter por su colaboración en el diseño y la producción de este libro.

Tu mente es tu religión

Cuando hablo de la mente, no hablo sólo de mi mente, sino de la de todos y cada uno de los seres vivos y universales.

Nuestra forma de vivir y de pensar está totalmente dedicada a la búsqueda de placer material. Consideramos que los objetos sensoriales son de la máxima importancia y nos entregamos a cualquier cosa material que nos haga felices, famosos o populares. Aún así, todo esto viene de la mente. Estamos tan absolutamente preocupados por los objetos externos que nunca miramos en nuestro interior, nunca nos preguntamos por qué los encontramos tan interesantes.

Durante la vida nuestra mente es parte inseparable de nosotros y, como resultado, sufrimos constantes altibajos. No es nuestro cuerpo el que va de arriba a bajo, es nuestra mente –esta mente cuyo modo de funcionar no comprendemos–. Por eso necesitamos examinarla de vez en cuando –no sólo nuestro cuerpo, sino también nuestra mente–. Después de todo, es la mente la que siempre nos está diciendo lo que hacer. Necesitamos conocer nuestra propia psicología o lo que se llama, en la terminología religiosa, la naturaleza interna. De todos modos, el nombre que le demos no tiene mucha importancia, lo importante es conocer nuestra mente.

No pienses que examinar y conocer la naturaleza de la mente es sólo un asunto que afecta a los orientales. Eso es un concepto erróneo. A ti te afecta del mismo modo. ¿Cómo puedes separar tu cuerpo, o tu imagen personal, de tu mente? Es imposible. Piensas que eres independiente, que tienes libertad para viajar por el mundo y disfrutar de todo. No obstante, a pesar de lo que tú creas, no eres libre. No estoy diciendo que seas esclavo de otro; lo que realmente te oprime es tu propia mente desenfrenada, tu propio apego. Si descubres cómo te oprime esa mente, podrás hacerla desaparecer. Conocer tu mente es la solución a todos tus problemas.

Un día dices que el mundo es bello y al día siguiente opinas todo lo contrario. ¿Por qué? Científicamente, es imposible que el mundo cambie tan radicalmente. Es tu mente la que provoca tales apariencias. Y esto no es un dogma religioso –tus altibajos no son un dogma religioso–. No estoy hablando de religión; estoy hablando del modo en que diriges tu vida diaria, que es lo que te hace ir de arriba a bajo. Tu entorno y los demás seres no cambian radicalmente; es tu mente la que te hace verlo así. Espero que lo comprendas.

Del mismo modo, una persona piensa que el mundo es hermoso y que la gente es maravillosa y amable, mientras otra piensa que todas las cosas y todo el mundo es horrible. ¿Quién tiene razón? ¿Cómo dar a esto una explicación

científica? Es sólo la proyección que la mente de cada individuo hace sobre el mundo sensorial. Piensas: "Hoy es así, mañana será asá; este hombre es así, esa mujer es asá". Pero, ¿dónde está esa mujer que es invariable y eternamente bella? ¿Quién es ese hombre que de un modo absoluto es permanentemente bello? Son inexistentes, –tan sólo creaciones mentales–.

No esperes que los objetos materiales te satisfagan o hagan de tu vida algo perfecto; es imposible. ¿Crees que te sentirás satisfecho cuando tengas todas las posesiones materiales que deseas? ¿Crees que el hecho de acostarte con cientos de personas distintas te proporcionará la satisfacción que anhelas? Nunca podrá ocurrir tal cosa porque la satisfacción viene de la mente.

Si no conoces tu propia psicología, probablemente ignorarás lo que ocurre en tu mente hasta que caigas en una depresión y pierdas la cabeza. Las personas se vuelven locas por falta de sabiduría interior, por no saber examinar su mente. No aciertan a comprenderse; no saben cómo entablar un diálogo con ellas mismas. Permanecen constantemente preocupadas por los objetos externos mientras que, en su interior, su mente está deprimiéndose hasta estallar. Desconocen su mundo interno y sus mentes están totalmente unificadas con la ignorancia, en lugar de permanecer despiertas e implicarse en el autoanálisis. Examina tus propias actitudes mentales. Sé tu propio terapeuta.

Eres inteligente y sabes que los objetos materiales por sí solos no pueden proporcionarte satisfacción. Por otra parte, no es necesario que te embarques en una experiencia religiosa emocional para examinar tu mente. Hay quienes piensan que este tipo de autoanálisis es una práctica espiritual o religiosa, pero no es así. No es necesario que te clasifiques como un seguidor de ésta o aquella religión o filosofía ni que te incluyas en alguna categoría religiosa. Pero si quieres ser feliz, tienes que examinar tu modo de vida. Tu mente es tu religión.

Cuando observes tu mente, no racionalices ni fuerces. Relájate y no te desanimes cuando surjan problemas. Simplemente sé consciente de ellos y observa de dónde vienen; conoce su raíz. Identifica el problema y analízalo: "Aquí está este problema. ¿Cómo se ha convertido en un problema? ¿Qué clase de mente lo hace aparecer como un problema? ¿Qué clase de mente siente que es un problema?". Tras un examen minucioso, el supuesto problema se desvanecerá automáticamente. Es fácil, ¿verdad? No tienes que creer en nada. ¡No creas en nada! De todas formas no puedes decir: "Yo no creo en la existencia de la mente". No puedes rechazar tu mente. Puedes decir: "Yo rechazo las ideas orientales", estoy de acuerdo pero, ¿puedes rechazarte a ti mismo? ¿Puedes negar tu cabeza, tu nariz? No puedes negar tu mente. Por lo tanto, trátate con sabiduría e intenta descubrir la verdadera fuente de satisfacción.

Cuando eras niño te encantaban los helados, el chocolate o los pasteles y siempre querías más. Pensabas: "Cuando sea mayor, podré tener todas las golosinas que quiera; entonces seré feliz". Ahora que puedes conseguir todos los helados, los chocolates y los pasteles que desees, te has aburrido de ellos y, puesto que ya no te dan felicidad, decides que vas a casarte, a comprarte un coche, una casa, una televisión, etc. –entonces serás feliz–. Ahora tienes todo

eso, pero tu coche es un problema, tu casa es un problema, tu esposo o esposa es un problema, tus hijos son un problema. Es entonces cuando comprendes que: “Oh, esto no es satisfacción”.

¿Qué es pues la satisfacción? Piensa en lo que he dicho confrontándolo con tu propia experiencia; es muy importante. Examina tu vida desde la niñez hasta el presente. Esto es meditación analítica: “Antes mi mente era así; ahora mi mente es de esta otra manera. Ha cambiado de éste o de aquel modo”. Tu mente ha cambiado muchas veces pero, ¿has llegado a alguna conclusión con respecto a lo que te hace realmente feliz? Mi interpretación es que estás perdido. Sabes cómo desenvolverte en la ciudad, cómo llegar a casa, en dónde comprar chocolate, pero todavía estás perdido –no puedes encontrar tu meta–. Analízalo honestamente. ¿Es así?

El Buda dice que todo lo que debes saber es lo que eres, cómo existes. No necesitas creer en nada. Sólo comprender tu mente: cómo funciona, cómo surgen el apego y el deseo, cómo surge la ignorancia y de dónde vienen las emociones. Basta con conocer la naturaleza de todo eso; conocer su naturaleza es lo único que puede proporcionarte paz y felicidad. Con dicho conocimiento, tu mente cambia por completo. Percibirás las cosas de otra forma, lo que una vez interpretaste como horrible puede convertirse en bello.

Si te dijera que tu vida gira en torno a los helados y el chocolate pensarías que estoy loco. “¡No! ¡No!”, diría tu mente arrogante. Pero examina bien el propósito de tu vida. ¿Por qué estás aquí? ¿Para ser apreciado? ¿Para hacerte famoso? ¿Para acumular posesiones? ¿Para resultar atractivo a otros? No estoy exagerando –analízalo por ti mismo y verás–. Mediante un examen exhaustivo, comprenderás rápidamente que dedicar la vida a la búsqueda de felicidad en el chocolate y los helados anula completamente el significado de haber nacido como un ser humano. Los pájaros y los perros tienen propósitos similares. ¿No deberían ser más elevadas tus metas que las de los perros y las gallinas?

No estoy tratando de decidir tu vida por ti, pero tú tienes que hacerlo. Es mejor tener una vida integrada que vivir en un caos mental. Y una vida mentalmente caótica no tiene valor alguno, no es beneficiosa ni para ti ni para los demás. ¿Para qué vives? –¿Chocolate, bistec?–. Quizá piensas. “¡Por supuesto que no vivo para la comida! ¡Soy una persona cultivada!”. Pero la educación viene también de la mente. Sin la mente, ¿qué es la educación? ¿qué es la filosofía? La filosofía es solo la creación de la mente de algún ser –unos pocos pensamientos hilados de una determinada manera–. Sin la mente no hay filosofía, no hay doctrina, no hay asignaturas universitarias. Todas estas cosas son creadas por la mente.

¿Cómo debes examinar tu mente? Observa sólo como percibe o interpreta cualquier objeto con el que se encuentra. Observa qué sensaciones surgen –agradables o desagradables–. Después analiza: “Cuando percibo este tipo de visión, surge esta sensación, aparece esta emoción; discrimino de este modo, ¿por qué?”. Así se analiza la mente; no hay que hacer nada más. Es muy sencillo.

Cuando analizas tu mente del modo correcto, dejas de echar la culpa de tus

problemas a los demás. Reconoces que tus acciones equivocadas vienen de tu propia mente engañada y confundida. Cuando estás preocupado por los objetos materiales externos, crees que la culpa de tus problemas son los propios objetos o las personas. Proyectar sobre los fenómenos externos esa visión confundida te hace infeliz. Cuando empiezas a comprender tu visión errónea, empiezas a darte cuenta de la naturaleza de tu mente y a poner fin para siempre a tus problemas.

¿Es todo esto nuevo para ti? No lo es. Siempre que vas a hacer algo, lo analizas primero y después tomas una decisión. Esto ya lo haces; no estoy sugiriendo nada nuevo. La diferencia es que no lo haces con suficiente frecuencia. Tienes que hacer más análisis. Esto no significa que debas sentarte en soledad, en alguna esquina, mirándote el ombligo –puedes estar examinando tu mente todo el tiempo, incluso mientras hablas o trabajas con otros–. ¿Crees que examinar la mente es sólo para los que están interesados en los temas orientales? No debes pensar así.

Comprende que la naturaleza de la mente es diferente de la de la carne y de los huesos del cuerpo físico. La mente es como un espejo que refleja todo sin discriminación. Si tienes sabiduría analítica, puedes controlar el tipo de reflejo que permites aparecer en el espejo de tu mente. Si ignoras por completo lo que está ocurriendo en tu mente, ésta reflejará cualquier basura con la que se encuentre –cosas que te enferman psicológicamente–. Tu sabiduría analítica tiene que distinguir entre los reflejos que son beneficiosos y los que aportan problemas psicológicos. Finalmente, cuando comprendes la verdadera naturaleza de objeto y sujeto, se desvanecen todos tus problemas.

Algunas personas se consideran religiosas pero, ¿qué quiere decir ser religioso? Si no examinas tu propia naturaleza, si no ganas conocimiento-sabiduría, ¿cómo puedes ser religioso? No basta con pensar que eres religioso –"Soy budista, judío, o lo que sea"–. Eso no sirve de nada, no te ayuda, no ayuda a los demás. Para ayudar realmente a los demás necesitas adquirir conocimiento-sabiduría.

Los principales problemas de la humanidad son psicológicos, no materiales. Desde el nacimiento hasta la muerte, los seres humanos se hallan constantemente bajo el control de sus sufrimientos mentales. Algunos no observan nunca su mente cuando las cosas van bien, pero cuando algo va mal –un accidente o alguna otra experiencia terrible– imploran inmediatamente a Dios: "Dios, ¡ayúdame por favor!". Se llaman a sí mismos religiosos pero no lo son. Un practicante serio mantiene una consciencia constante de Dios y de su propia naturaleza, tanto en los momentos de felicidad como en la desgracia. Uno no es realista, ni siquiera remotamente religioso si, cuando lo está pasando bien, rodeado de chocolates y preocupado por los placeres sensoriales mundanos, se olvida de Dios y sólo se dirige a él cuando le ocurre algún acontecimiento desastroso.

No importa cuál sea la religión que, de entre las muchas del mundo, se considere; sus interpretaciones de Dios o de Buda, etc., no son sino palabras y mente, nada más. Pero las palabras no son de gran importancia. Lo que sí tienes que comprender es que todos los fenómenos –lo bueno y lo malo, cada filosofía

y doctrina– provienen de la mente. La mente es muy poderosa. Por eso tiene que ser dirigida con firmeza. Un avión potente necesita de un buen piloto. El piloto de tu mente tiene que ser la sabiduría que comprende la naturaleza de la mente; así podrás dirigir tu potente energía mental de forma que beneficie tu vida, en lugar de dejarla correr desenfrenadamente, como un elefante loco, y que te destruya a ti y a los demás.

No creo que sea necesario seguir hablando de este tema. Espero que se haya comprendido lo que he dicho. Ahora, un poco de diálogo sería más conveniente. Preguntad, por favor, que yo trataré de responder.

Recordad que no tenéis que aceptar mis palabras. Tenéis que comprender mi actitud, mi mente. Si alguien no está de acuerdo con lo que he dicho, que por favor me lo diga. Me gusta debatir con la gente. No soy un dictador: "Tienes que hacer esto, tienes que hacer esto otro". No puedo deciros lo que debéis hacer. Sólo puedo hacer sugerencias. Lo que quiero es que vosotros las examinéis. Si es así, me daré por satisfecho. Decidme, pues, si no estáis de acuerdo con lo que he dicho.

Pregunta: ¿Cómo debo examinar mi mente? ¿Cómo se hace?

Lama: Un modo sencillo de examinar tu mente es examinar el modo en que percibes las cosas, tu interpretación de tus experiencias. ¿Por qué tienes tantos sentimientos distintos acerca de tu novio, incluso en el plazo de un día? Por la mañana te sientes satisfecha con él, por la tarde no lo ves tan claro; ¿a qué se debe? ¿Ha cambiado tu novio tan radicalmente de la mañana a la tarde? No, no se ha producido en él ningún cambio radical, así que ¿por qué opinas de modos tan diversos acerca de él? Así es como se hace el análisis.

Si no puedes confiar en ti mismo para tomar una decisión, ¿puedes dejarlo en manos de algo externo como, por ejemplo, pensar: "Si ocurre esto iré allí; si ocurre esto otro iré allá".

Antes de hacer algo tienes que preguntarte por qué lo vas a hacer, cuál es tu propósito; en qué clase de asunto te vas a implicar. Si te parece que la opción que se te presenta va a causarte problemas, quizá no debas tomarla; si parece útil, beneficiosa, probablemente debas seguirla. Primero analízalo bien y no actúes sin saber lo que te espera.

¿Qué es un lama?

Buena pregunta. Desde el punto de vista tibetano, un lama es aquella persona que conoce a la perfección el mundo interno, que conoce no sólo la mente del presente, sino también la del pasado y del futuro. Desde un punto de vista psicológico, un lama puede ver de dónde ha venido y a dónde va. Tiene también el poder de controlarse a sí mismo y la habilidad de ofrecer consejo psicológico a los demás. Los tibetanos consideran que cualquier persona dotada de tales características es un lama.

¿Cuál sería el equivalente de un lama en Occidente?

No sé si tenéis en Occidente el equivalente exacto. Podría ser una persona que reuniera las cualidades del sacerdote, del psicólogo y del médico. Pero como ya he dicho, un lama ha comprendido la naturaleza verdadera de su propia mente y la de los demás y puede ofrecer soluciones perfectas a los problemas mentales de otros. No estoy criticándoles, pero dudo que haya muchos psicólogos occidentales que tengan ese grado de comprensión de la mente o de los problemas emocionales que la gente experimenta. A veces, sus respuestas a los problemas por los que atraviesan las personas son pobres y superficiales como: "Cuando eras niño tu madre hizo esto, tu padre hizo aquello...". No estoy de acuerdo. Eso no es cierto. No puedes culpar a tus padres de tus problemas. Evidentemente, los factores del entorno pueden contribuir a tus dificultades, pero la causa principal se encuentra siempre en tu interior; el problema básico nunca está afuera. No sé, pero parece que los médicos occidentales tampoco se atreven a interpretar las cosas de este modo. He conocido también a muchos sacerdotes, algunos de los cuales son amigos míos pero, por lo general, no prestan suficiente atención al aquí y ahora. En lugar de centrarse de forma práctica en el modo de afrontar las incertidumbres cotidianas, hacen énfasis en consideraciones religiosas, como Dios, la fe, etc. Pero la gente de hoy día tiende a ser escéptica y rechaza a menudo la ayuda que pueda ofrecerle un sacerdote.

¿Cómo ayuda la meditación a tomar decisiones?

La meditación funciona porque es un método que no precisa que creas en él. Sólo tienes que ponerlo en práctica por ti mismo. Observa o examina tu mente. Cuando alguien te está causando problemas y tu ego empieza a sufrir, en lugar de reaccionar, observa tan sólo lo que está ocurriendo en tu mente. Comprende que el sonido sale simplemente de la boca de otro, entra por tus oídos y te causa dolor en el corazón. Si lo piensas bien, te reirás al ver lo ridículo que es molestarse por algo tan insustancial. Entonces desaparecerá tu problema –¡puff!–. Así de fácil. Si practicas de esta forma, descubrirás a través de tu propia experiencia la utilidad de la meditación y el modo en que ofrece soluciones satisfactorias a todos tus problemas. La meditación no son palabras, es sabiduría.

Lama, ¿podría hablar un poco sobre el karma?

Seguro, tú eres karma. Es así de sencillo. De hecho, el karma es una palabra sánscrita que, traducida "grosso modo", significa causa y efecto. ¿Qué quiere decir esto? Ayer ocurrió algo en tu mente; hoy experimentas el efecto. O tu entorno: tienes unos padres determinados, vives en una situación específica. Todo ello tiene un efecto en ti. A lo largo de la vida, cada día, todo lo que haces, todo el tiempo hay en tu mente una cadena constante de causa y reacción, causa y reacción; eso es karma. Mientras estés en este cuerpo, interaccionando con el mundo de los sentidos, discriminando esto es bueno, aquello es malo, tu mente estará creando automáticamente karma, causa y efecto. Karma no es sólo filosofía teórica, es ciencia, es ciencia budista. El karma

explica la evolución de la vida; forma y sentimiento, color y sensación, discriminación; tu vida entera, cómo la vives, lo que eres, de dónde vienes, tu relación con tu mente. Karma es la explicación científica budista de la evolución. Así pues, aunque karma sea una palabra sánscrita, de hecho, tú eres karma, toda tu vida está controlada por el karma, vives dentro del campo de energía del karma. Tu energía interacciona con otra energía, luego con otra, después con otra, y así transcurre la vida. Físicamente, mentalmente, todo es karma. Por lo tanto el karma no es algo en lo que tengas que creer. Debido a la naturaleza característica de tu mente y de tu cuerpo, estás vagando constantemente por los seis reinos de la existencia cíclica, tanto si crees en el karma como si no. Cuando se reúnen los diversos fenómenos del universo físico –la tierra, los mares, los cuatro elementos, el calor, etc.– se producen efectos automáticamente; no hay necesidad de creer en ello para saber que es así. Lo mismo ocurre en tu universo interno, especialmente cuando estás en contacto con el mundo sensorial; estás constantemente reaccionando. Por ejemplo, el año pasado disfrutaste con mucho apego de un chocolate delicioso, pero desde entonces no has tenido otra oportunidad, así que lo echas mucho de menos, “¡Oh, me encantaría comer chocolate!”. Recuerdas tu experiencia previa de chocolate y ese recuerdo te hace anhelar el chocolate y aferrarte a él. La reacción a tu experiencia previa es karma; la experiencia es la causa, la carencia es el resultado. De hecho es bastante sencillo.

¿Cuál es el propósito de su vida, Lama?

¿Me estás preguntando cuál es mi propósito en la vida? Eso es algo que yo mismo debo investigar, pero si tuviera que responder, diría que es dedicarme tanto como pueda al bienestar de los demás, intentando al mismo tiempo que ello sea también beneficioso para mí. No puedo decir que esté teniendo éxito en ninguno de mis dos propósitos, pero son los míos.

¿Cuál es la diferencia entre mente y alma? Cuando usted habla de resolver los problemas de la mente, ¿quiere decir que la mente es el problema, y no el alma?

Filosóficamente hablando, el alma puede interpretarse de diversos modos. El cristianismo y el hinduismo consideran que la mente no es lo mismo que el alma y creen que el alma es permanente y autoexistente por naturaleza pero, en mi opinión, no puede existir de ese modo. En la terminología budista, el alma, la mente o como se la quiera llamar, está cambiando constantemente, es transitoria. En realidad, yo no hago diferencia entre mente y alma pero, lo que es obvio, es que en tu interior no puedes hallar nada que sea permanente o autoexistente. Con respecto a los problemas mentales, no pienses que la mente es totalmente negativa; la mente desenfrenada es la causante de los problemas. Si desarrollas el tipo correcto de sabiduría y con ella reconoces la naturaleza de la mente desenfrenada, ésta desaparecerá automáticamente. Pero hasta entonces permanecerás dominado por ella.

He oído decir que los occidentales son capaces de comprender intelectualmente la filosofía del budismo tibetano; no obstante, muchos de ellos tienen dificultad para ponerla en práctica. La filosofía budista les parece lógica y razonable, pero no pueden integrarla en sus vidas. ¿Qué cree usted que se lo impide?

Muy buena pregunta, gracias. El budismo tibetano enseña el modo de eliminar la mente insatisfecha, pero tú, por tu parte, tienes que hacer el esfuerzo de poner en práctica el método. Para aplicar nuestras técnicas a tu propia experiencia debes avanzar despacio, de modo gradual. No puedes saltar directamente a lo que es más difícil. Pero si pones esfuerzo y tienes constancia, la tarea se volverá más y más sencilla con el paso del tiempo.

¿Cuál es la verdadera naturaleza de la mente y cómo reconocerla?

Existen dos aspectos en cuanto a la naturaleza de la mente, el relativo y el absoluto. El aspecto relativo es la mente que percibe y funciona en el mundo sensorial. Nosotros la llamamos también “mente dual” y, debido a su percepción –que yo describo como “esto-aquello”–, su naturaleza es totalmente agitada. No obstante, si transciendes la mente dual puedes unificar tu visión. En ese momento comprendes la verdadera naturaleza absoluta de la mente, que está completamente allende la dualidad. En nuestro trato cotidiano y corriente con el mundo sensorial aparecen siempre dos cosas. La apariencia de dos cosas siempre causa problemas. Es como con los niños: uno sólo está bien, dos son muchos. De la misma forma, mientras nuestros cinco sentidos estén interpretando el mundo y proporcionando a la mente una información dual, ésta se aferrará a esa visión, causando automáticamente conflicto y agitación. Es una experiencia del todo opuesta a la de la paz interior y de la libertad. Pero si la superas experimentarás la paz perfecta.

Bien. Mi respuesta ha sido breve, sólo una pequeña introducción a un tema profundo y, quizá por ello, no te resulte satisfactoria. No obstante, si tienes cierto conocimiento del tema, te bastará con esta respuesta.

¿Es siempre cierto lo que vemos cuando examinamos nuestra mente?

No, no necesariamente. A veces responden los conceptos erróneos. No tienes que escucharlos. En su lugar, debes decirte: “No me vale lo que me está diciendo mi mente; quiero una respuesta más satisfactoria”. Tienes que seguir investigando y profundizando hasta que obtengas la respuesta de la sabiduría. Es bueno cuestionarse; si no te haces preguntas no recibirás respuestas. Pero no debes preguntar de un modo emocional: “¡Oh!, ¿qué es eso, qué es eso, qué es eso? Tengo que saberlo, tengo que saberlo inmediatamente”. Si tienes alguna pregunta, apúntala en un papel y reflexiona sobre ella con detenimiento. La respuesta correcta aparecerá gradualmente. Lleva tiempo. Si no la obtienes hoy mismo, pega el papelito en tu tablón de notas. Si preguntas sinceramente obtendrás la respuesta, a veces incluso a través de los sueños. ¿Por qué razón deberías obtener respuesta? Porque tu naturaleza básica es sabiduría. No pienses que eres un ignorante sin remedio. La naturaleza humana tiene aspectos positivos y negativos.

¿Cuál es su definición de "guru"?

Un guru es una persona que está perfectamente capacitada para mostrarte la verdadera naturaleza de tu mente y que conoce los remedios idóneos para tus problemas psicológicos. Quien desconoce su propia mente no es capaz de conocer la de los demás, no es capaz de resolver tus problemas y, por consiguiente, no puede ser un guru. Tienes que andarte con mucho cuidado a la hora de elegir a tu guru; hoy día hay muchos impostores. Los occidentales son, a veces, demasiado confiados. Aparece alguien que dice: "Yo soy un lama, soy un yogui; puedo darte el conocimiento", y los fervorosos occidentales piensan: "Estoy seguro de que este maestro puede enseñarme algo. Voy a seguirle". Tal actitud puede traerte serios problemas. Sé de muchos occidentales que han caído en las redes de los charlatanes. Los occidentales son muy propensos a creerse cualquier cosa. Los orientales son más escépticos. Tómate el tiempo que necesites; relájate; investiga.

¿Es cierto que la humildad va siempre acompañada de la sabiduría?

Sí. Es bueno ser lo más humilde posible. Si siempre actúas con humildad y sabiduría, tu vida será fantástica. Respetarás a todo el mundo.

¿Hay excepciones a esa regla? He visto carteles de propaganda de un líder espiritual en los que decía: "Yo, ante quien se postra el mundo entero...". ¿Podría ser sabia una persona que hace tales afirmaciones?

Bueno, es difícil de decir con sólo eso. Aquí se trata de ser tan cuidadosos como sea posible. Nuestras mentes son cómicas: unas veces se muestran escépticas frente a temas que son realmente válidos y otras veces aceptan por entero cosas que deberían evitarse. Intenta evitar los extremos y sigue el camino del centro, analizando todo con sabiduría por dondequiera que vayas. Eso es lo más importante.

¿Por qué existen esas diferencias que usted ha mencionado entre orientales y occidentales?

Las diferencias no son tan grandes. Los occidentales quizá sean un tanto más complicados intelectualmente, pero los seres humanos son básicamente todos iguales. Por lo general, todos queremos disfrutar y todos nos involucramos en los placeres de los sentidos. Es a nivel intelectual en donde nuestros caracteres pueden diferir. Las diferencias en lo que respecta a seguir a un guru se deben, probablemente, a que los asiáticos tienen más experiencia en ello.

¿Acaso es más difícil ganar sabiduría en Occidente que en Oriente porque aquí estamos rodeados de demasiadas distracciones, nuestras mentes hablan demasiado del pasado y del futuro y sufrimos, según parece, demasiada presión? ¿Tenemos que encerrarnos completamente en nosotros mismos o qué?

No puedo decir que sea más difícil ganar sabiduría en Occidente que en Oriente. De hecho, adquirir sabiduría, comprender la propia naturaleza, es un

asunto individual. No puedes decir que sea más fácil en Asia. Tampoco puedes decir que para desarrollar el conocimiento-sabiduría tengas que renunciar a tu vida material. No tienes que renunciar a eso. En lugar de abandonarlo todo radicalmente, intenta desarrollar esta perspectiva: "Necesito de todo esto pero no puedo decir que esto sea todo cuanto necesito". El problema surge cuando el aferramiento y el apego dominan tu mente y pones toda tu fe en otras personas y en las posesiones materiales. Los objetos externos no son el problema; el problema es la mente del aferramiento que te dice. "No soy capaz de vivir sin esto". Puedes vivir una vida de mucho lujo y, al mismo tiempo, permanecer completamente desapegado de tus posesiones. El placer que de ellas obtienes es mucho mayor cuando las disfrutas sin apego. Si logras hacer eso, tu vida será perfecta. Los occidentales tenéis la ventaja de conseguir bienestar material sin grandes esfuerzos. En Oriente necesitamos luchar mucho para obtener un poco de confort y, en consecuencia, tendemos a aferrarnos con más fuerza a nuestras posesiones, de lo que resulta más sufrimiento. En cualquier caso, el problema es siempre el apego. Trata de permanecer libre del apego al tiempo que disfrutas de tus posesiones.

Espero haber respondido a vuestras preguntas.
Muchísimas gracias.

Universidad de Melbourne
Melbourne, Australia
25 de marzo, 1975

Un acercamiento budista a la enfermedad mental

Nací en Lhasa, la capital de Tíbet, y estudié en la Universidad Monástica de Sera, que es uno de los tres grandes monasterios de Lhasa. Allí enseñaban el modo de poner fin a los problemas de los seres humanos –no tanto los problemas con los que se enfrenta la gente en su relación con el entorno externo, sino los problemas mentales internos que todos tenemos que afrontar–. Eso es lo que estudié –psicología budista; cómo tratar las enfermedades mentales–.

Durante los últimos diez años he estado trabajando con occidentales, experimentando para ver si la psicología budista era también útil para la mente occidental; la experiencia ha resultado ser extremadamente satisfactoria. Recientemente, algunos de mis estudiantes me invitaron a Occidente para dar conferencias y cursos de meditación, así que aquí estoy.

Nosotros, los lamas, pensamos que es muy importante saber que los problemas humanos surgen principalmente de la mente, no del entorno externo. Pero quizá será mejor que, en lugar de ser yo quien os explique cosas que probablemente puedan pareceros irrelevantes, seáis vosotros los que hagáis preguntas específicas. De este modo podré abordar directamente los temas que os resulten de mayor interés.

Dr. Stan Gold: Lama, muchas gracias por venir. Me gustaría saber, en primer lugar, lo que quiere usted decir con "enfermedad mental".

Lama: Cuando hablo de la enfermedad mental, me estoy refiriendo a la mente que no ve la realidad; una mente que tiende a exagerar o a infravalorar las cualidades de la persona o del objeto que percibe, lo cual es siempre causa de problemas. Tal actitud no se tiene por una enfermedad mental en Occidente, pero la interpretación de la psicología occidental es muy estrecha. Si alguien está emocionalmente muy perturbado se considera como un problema, pero no ocurre lo mismo cuando se trata de una incapacidad fundamental para ver la realidad, para comprender la propia naturaleza verdadera. Desconocer la propia actitud mental básica es un gran problema.

Los problemas humanos son algo más que los dolores emocionales o las relaciones conflictivas. De hecho, estos son problemas insignificantes. Es como si hubiera un inmenso océano de problemas pero uno no viera más que sus pequeñas olas en la superficie y, después, centrando su atención en ellas, dijera –"¡Oh, sí! ¡Esto es un serio problema!"– mientras ignora la verdadera causa del mismo, la naturaleza insatisfecha de la mente humana. Es difícil de reconocer, pero nosotros consideramos que las personas que no son conscientes de la naturaleza de su mente insatisfecha están mentalmente enfermas; sus mentes carecen de salud.

Lama Yeshe, ¿qué hay que hacer para tratar esa enfermedad mental? ¿Cómo ayudar a la gente que la padece?

Sí, muy bien, estupenda pregunta. Mi manera de tratar la enfermedad mental es intentar que la persona en cuestión analice la naturaleza básica de su problema. Trato de mostrarle la naturaleza verdadera de su mente de forma que, con su propia mente, pueda comprender sus problemas. Si puede hacer eso, podrá resolver por sí sola sus propios conflictos. No creo que yo pueda solucionar sus problemas con sólo unas palabras. Lo que yo diga puede hacerla sentir un poco mejor, pero es un alivio muy pasajero. La raíz de su problema está anclada en lo profundo de su mente y, mientras permanezca allí, las circunstancias cambiantes causarán el surgimiento de más problemas.

Mi método consiste en inducir al individuo a investigar su propia mente para que pueda comprender, de modo gradual, su verdadera naturaleza. Algunas veces he dado un pequeño consejo a alguien y esa persona ha pensado. "¡Oh! ¡Estupendo! Mi problema ha desaparecido; Lama lo ha resuelto con unas pocas palabras". Pero eso es una fabricación. Se lo está inventando. Nadie puede entender sus propios problemas mentales sin antes convertirse en su propio psicólogo. Es imposible.

¿Cómo ayuda usted a la gente a comprender sus problemas? ¿Qué método emplea?

Intento enseñarles el aspecto psicológico de su naturaleza, cómo investigar su propia mente. Una vez saben esto, ya pueden analizar y resolver sus propios conflictos. Trato de mostrarles un modo de abordar la cuestión.

¿Cuál es precisamente el método que usted enseña para observar la verdadera naturaleza de la mente?

Básicamente es una forma de investigar o de analizar que desarrolla el conocimiento-sabiduría.

¿Es un tipo de meditación?

Lama: Sí, meditación analítica o de investigación.

¿Cómo lo hace? ¿Cómo le enseña a alguien a analizar?

Deja que te ponga un ejemplo. Si experimentas una sensación agradable cuando te encuentras con una persona, debes preguntarte: "¿Por qué tengo este sentimiento hacia ella? ¿Qué hace que me sienta así?". Si lo analizas detenidamente, descubrirás que es sólo porque una vez esa persona se portó bien contigo, o por alguna otra razón diminuta e ilógica. "La quiero porque hizo esto o aquello". Y lo mismo ocurre con la persona con la que no te sientes cómodo: "No me gusta porque me hizo esto o aquello. Pero cuando analizas, aún con mayor detenimiento, si esas cualidades, buenas o malas, existen realmente en la persona, comprendes que esa discriminación de amigo o enemigo está basada en un razonamiento muy superficial e ilógico. Estás basando tu juicio en cualidades insignificantes, no en la totalidad de la persona. Ves cierta cualidad que eti-

quetas como buena o mala, quizá algo que ella dijo o hizo, y la exageras hasta rebasar toda proporción. Después, te sientes agitado a causa de lo que percibes. Mediante el análisis puedes ver que no hay razón alguna para discriminar del modo en que lo haces; con eso sólo consigues permanecer trabado, tenso y en estado de sufrimiento. Con este tipo de examen no analizas a la otra persona sino tu propia mente, con el fin de ver cómo te sientes y determinar que tipo de mente discriminatoria te hace sentir de ese modo. Esta manera de abordar el análisis es fundamentalmente distinta de la occidental, que se centra en exceso en los factores externos y no lo suficiente en la parte que desempeña la mente en la experiencia de los individuos.

Así que usted dice que el problema se encuentra principalmente en la persona. ¿No está de acuerdo con el punto de vista de que es la sociedad la que hace enfermar a la gente?

Sí. He conocido a muchos occidentales que tenían problemas con la sociedad. Estaban enfadados con la sociedad, con sus padres, con todo. Pero cuando estos estudiantes llegan a comprender la psicología que yo enseño, piensan: "¡Es increíble! Toda mi vida he estado culpando a la sociedad, mientras que el verdadero problema ha permanecido siempre en mi interior". Después se convierten en seres humanos corteses y respetuosos con la sociedad, con sus padres, con sus maestros y con todo el mundo. No podemos culpar a la sociedad por nuestros problemas.

¿Por qué las personas confunden las cosas de este modo?

Es porque no conocen su verdadera naturaleza. El entorno, las ideas y las filosofías pueden ser causas contributivas, pero los problemas vienen ante todo de nuestra mente. No hay duda de que el modo en que esté organizada la sociedad puede agitar a ciertas personas, pero esos problemas son, por lo general, pequeños. Desgraciadamente, la gente tiende a exagerarlos y después se siente trastornada. Esto es lo que ocurre con la sociedad, pero quien crea que el mundo puede existir sin ella está soñando.

Lama, ¿Qué es lo que halla usted en el océano de la naturaleza de una persona?

Cuando he empleado esa expresión me estaba refiriendo a que los problemas de las personas son como un océano y que nosotros vemos sólo las olas superficiales. No percibimos lo que se encuentra debajo de las mismas. "¡Oh! Tengo un problema con esa persona. Si me deshago de ella se acabarán mis problemas". Es como observar un aparato eléctrico sin comprender que lo que lo hace funcionar es la electricidad.

¿Qué clase de problemas encontramos bajo las olas?

La insatisfacción. La mente insatisfecha es el elemento fundamental de la naturaleza humana. Estamos insatisfechos con nosotros mismos; estamos insatisfechos con el mundo exterior. La insatisfacción es como un océano.

¿Hacen ustedes preguntas a las personas sobre sí mismas o sobre el modo en que se sienten para ayudarles a comprenderse?

A veces sí pero, por lo general, no hacemos tal cosa. Algunas personas tienen problemas muy específicos y, en tales casos, puede ser útil saber con exactitud cuáles son para poder ofrecer soluciones precisas. Pero normalmente no es necesario porque los problemas de todos los seres son básicamente los mismos.

¿Cuánto tiempo dedica usted a una persona para descubrir su problema y el modo de tratarlo? Como sabrá, en la psiquiatría occidental pasamos mucho tiempo con los pacientes para ayudarles a descubrir por sí solos la naturaleza de sus problemas. ¿Hacen ustedes lo mismo o tienen un método distinto?

Con nuestros métodos no es necesario dedicar mucho tiempo a cada persona individualmente. Explicamos la naturaleza fundamental de los problemas y la posibilidad de trascenderlos; después enseñamos técnicas básicas para trabajar los problemas. Ellos practican esas técnicas y, transcurrido un tiempo, analizamos las experiencias que hayan tenido.

¿Quiere usted decir que todo el mundo tiene básicamente los mismos problemas?

Sí, así es. Oriente y Occidente son básicamente lo mismo. Pero en Occidente es necesario que una persona esté clínicamente enferma para que se la reconozca como enferma; lo cual es, para nosotros, excesivamente superficial. De acuerdo con la psicología del Buda y con la experiencia de los lamas, la enfermedad es algo más profundo que la mera expresión manifiesta de los síntomas clínicos. Mientras permanezca en la mente el océano de la insatisfacción, el más mínimo cambio en el entorno puede bastar para hacer emerger un problema. A nuestro entender, el mero hecho de ser susceptible a futuros problemas muestra que esa mente está enferma. Todos los que estamos aquí ahora somos básicamente iguales en lo que se refiere a la insatisfacción mental y, en consecuencia, un pequeño cambio en nuestras circunstancias externas puede hacernos enfermar. ¿Por qué? Porque el problema básico se halla en nuestra mente. Es mucho más importante erradicar el problema básico que pasarse toda la vida intentando resolver los problemas superficiales y emocionales. El enfoque occidental no pone término a la experiencia continua de problemas; sólo sustituye un problema que se cree haber resuelto por uno nuevo.

Entonces, mi problema básico, ¿es el mismo que el suyo?

Sí. El problema básico de todos nosotros es lo que llamamos ignorancia –no comprender la naturaleza de la mente insatisfecha–. Mientras se tenga este tipo de mente, uno se encuentra en el mismo barco que los demás. Esta falta de habilidad para percibir la realidad no es un problema exclusivamente occidental ni exclusivamente oriental. Es el problema de los seres humanos.

¿El problema básico es el desconocimiento de la naturaleza de la mente?

Correcto, así es.

¿Y la mente de todos los seres tiene la misma naturaleza?
Sí, la misma naturaleza.

¿Todo el mundo tiene el mismo problema básico?
Sí, pero existen diferencias. Por ejemplo, cien años atrás, los occidentales tenían ciertos problemas. Con el desarrollo tecnológico se resolvieron muchos de ellos pero, ahora, en lugar de aquéllos tienen otros. Esto es lo que quiero decir. Los nuevos problemas reemplazan a los viejos, pero siguen habiendo problemas porque el problema básico no se ha eliminado. El problema básico es como el océano y los problemas a los que los occidentales tratan de dar solución son comparables a las olas. En Oriente ocurre lo mismo. En India, los problemas que experimentan las gentes de los pueblos son distintos de los de las personas que viven en la capital, Nueva Delhi, pero siguen siendo problemas. El problema básico en Oriente y Occidente es el mismo.

Lama, según he entendido, el problema básico es que los individuos pierden el contacto con su propia naturaleza. ¿Cómo ocurre eso y por qué?
Una razón es que estamos preocupados con todo lo que ocurre fuera de nosotros. Estamos tan interesados en lo que sucede en el mundo de los sentidos que no nos damos tiempo para examinar lo que está pasando en nuestras mentes. Jamás nos preguntamos por qué el mundo sensorial nos resulta tan interesante, por qué las cosas aparecen como lo hacen, por qué respondemos a ellas de esa manera. No estoy diciendo que tengamos que ignorar el mundo exterior, pero deberíamos dedicar la misma cantidad de energía a analizar nuestra relación con él. Si logramos comprender la naturaleza del sujeto y del objeto, podremos poner fin a nuestros problemas de un modo definitivo. Quizá pienses que tu vida es perfecta desde el punto de vista material, pero también deberías preguntarte: "¿Estoy plenamente satisfecho? ¿Es esto todo cuanto existe?" Puedes indagar en tu mente: "¿De dónde viene realmente la satisfacción?". Si comprendes que la satisfacción no depende sólo de los factores externos, podrás disfrutar de tus posesiones materiales y también de la paz mental.

¿Es diferente la naturaleza de la satisfacción de cada persona, o es la misma para todos en general?
Si lo miramos desde el punto de vista relativo, cada persona tiene su propio modo de pensar, de sentir y de discernir, por lo tanto, los placeres personales son un asunto individual. Pero si lo analizamos más profundamente, si observamos los niveles sutiles, inalterables y más duraderos de los sentimientos, de la felicidad y de la alegría, veremos que todo el mundo puede alcanzar niveles idénticos de placer. En el mundo relativo y mundano, pensamos. "Mis intereses y placeres son éstos y aquéllos, por consiguiente, he de conseguir esto, esto y esto otro. Y si me encuentro en tal y tal circunstancia, me sentiré desdichado". Relativamente, nuestras experiencias son individuales, cada uno de nosotros discierne a

su manera, pero desde el punto de vista absoluto, todos podemos experimentar el mismo nivel de felicidad.

Lama, ¿resuelve usted los problemas de las personas aconsejándoles que se retiren en meditación o se aparten del mundo exterior? ¿Es éste el modo en que trata usted los problemas de la gente?

No necesariamente. La gente tiene que ser totalmente consciente de lo que ocurre en su propia mente, así como del modo en que su mente se relaciona con el mundo exterior, el modo en que el entorno está afectando su mente. No puedes cerrarte al mundo exterior; tienes que afrontarlo; has de estar abierto a todo.

¿Es su tratamiento siempre exitoso?

No, no necesariamente.

¿Por qué no tiene éxito en algunos casos?

A veces se debe a un problema de comunicación; las personas pueden tergiversar lo que digo. Quizá no tienen paciencia para poner en práctica los métodos que recomiendo. Eliminar la mente insatisfecha lleva tiempo. Cambiar la mente no es como pintar una casa. Puedes cambiar el color de una casa en una hora, pero se necesita mucho más tiempo para transformar una actitud mental.

¿Cuánto tiempo, ¿meses?, ¿años?

Depende del individuo y de la clase de problema del que se esté hablando. Si tienes un problema con tus padres, quizá puedas resolverlo en un mes. Pero cambiar y eliminar la mente insatisfecha fundamental puede llevar muchos años. Las olas son fáciles, el océano es más difícil. Gracias, has hecho una buena pregunta.

¿Tienen ustedes algún sistema para seleccionar a las personas a las que van a ayudar?

No, nosotros no tenemos ningún proceso de selección.

¿La gente acude simplemente a usted?

Sí. Todo el mundo puede venir a mí. Independientemente del color, la raza, la clase social y el sexo; todos los seres humanos tienen el mismo potencial para resolver sus problemas. No existe ningún problema que no pueda ser solucionado mediante la sabiduría humana. Si tienes sabiduría, puedes resolverlos todos.

¿Y qué pasa con las personas que no tienen tanta sabiduría?

Deberías enseñarles primero a desarrollar la sabiduría. La sabiduría no es intuitiva; tendrías que abrir sus mentes a ella.

¿Se puede utilizar este método para resolver los problemas de los niños?

Eso es perfectamente posible. Pero con los niños no siempre se puede intelec-

tualizar. A veces es necesario enseñarles mediante el arte o a través de los propios actos. En ocasiones no es tan sabio decirles lo que deben y no deben hacer.

Lama, ¿qué consejo deberían dar los padres a sus hijos para ayudarles a descubrir su naturaleza interna?

En primer lugar, yo diría que es mejor no intelectualizar verbalmente con los niños. Actuar correctamente y crear un entorno apacible son métodos que tienen muchas más probabilidades de ser eficaces. Con ellos, los niños aprenden automáticamente. Hasta los más pequeños captan las vibraciones. Recuerdo que cuando yo era niño, me sentía fatal cuando mis padres discutían; resultaba muy doloroso. No necesitas darles demasiadas explicaciones; es mucho mejor comportarse de un modo correcto, apacible y amable y crear un entorno adecuado. Eso es todo, especialmente cuando los niños son demasiado pequeños para comprender el lenguaje.

¿Qué importancia tiene el cuerpo en la felicidad humana?

Si quieres ser feliz, es muy importante tener un cuerpo sano, debido al estrecho vínculo entre el sistema nervioso físico y la mente. Una perturbación en tu sistema nervioso provocará una perturbación en tu mente; los cambios físicos producen cambios mentales. Existe una fuerte conexión entre el cuerpo y la mente.

¿Tiene usted algún consejo que dar con respecto a la dieta alimenticia o al comportamiento sexual para que el cuerpo se mantenga en perfecta salud?

Esos dos aspectos pueden ser importantes. Pero, puesto que somos todos diferentes, no podemos decir que una sola dieta sea conveniente para todo el mundo. Como individuos, nuestros cuerpos están acostumbrados a dietas específicas, por consiguiente, los cambios radicales en la dieta pueden trastornar nuestro sistema. También, una actividad sexual excesiva puede debilitar el cuerpo, lo que a su vez debilitará la mente, el poder de concentración o la sabiduría penetrante.

¿A qué se refiere con una actividad sexual "excesiva"?

Eso depende también del individuo. No es lo mismo para todos. La energía física de cada persona varía; analízalo mediante tu propia experiencia.

¿Por qué estamos aquí? ¿Cuál es la razón de nuestra existencia?

Mientras permanezcamos apegados al mundo sensorial, estaremos apegados a nuestros cuerpos, así que tendremos que seguir viviendo en ellos.

Pero, ¿dónde voy? ¿Tengo que ir a alguna parte?

Sí, por supuesto, no hay elección. Eres impermanente, así que tienes que irte. Tu cuerpo se compone de cuatro elementos que están en continuo cambio –tierra, agua, fuego y aire–. Cuando estos cuatro se mantienen en equilibrio creces

correctamente y disfrutas de buena salud, pero si uno de ellos se descompensa, puede provocar el caos en tu cuerpo y acabar con tu vida.

¿Y qué pasa entonces? ¿Nos reencarnamos?

Así es. La mente o la consciencia es diferente del cuerpo físico de carne y hueso. Cuando mueres, dejas tu cuerpo atrás y tu mente entra en otro cuerpo. Desde tiempo sin principio hemos estado muriendo y renaciendo en un cuerpo tras otro. Eso es lo que nosotros comprendemos. La psicología del Buda nos enseña que, a nivel relativo, la naturaleza característica de la mente es muy distinta de la del cuerpo físico.

¿Vivimos con el fin de mejorar constantemente? Cuando alcance la vejez, ¿seré mejor de lo que soy ahora?

Nunca puedes estar seguro de ello. A veces los ancianos son peores que los niños. Depende de la cantidad de sabiduría que se haya adquirido. Algunos niños son más sabios que los adultos. Necesitas sabiduría para llevar a cabo esa clase de progreso durante la vida.

Si en esta vida llegas a comprenderte mejor, ¿será mejor la próxima vida?

Sin duda alguna. Cuanto mejor comprendas la naturaleza de tu mente en esta vida, mejor será tu próxima vida. Incluso en esta misma vida, si hoy comprendes claramente tu propia naturaleza, el mes siguiente tus experiencias serán mejores.

Lama, ¿qué quiere decir nirvana?

Nirvana es una palabra sánscrita que significa libertad o liberación. Liberación interior. Quiere decir que tu corazón se ha liberado de la mente desenfrenada, indómita e insatisfecha, que tu corazón ya no está atado por el apego. Cuando comprendes la naturaleza absoluta de tu mente, te liberas de las ataduras y eres capaz de hallar gozo sin tener que depender de los objetos sensoriales. Nuestras mentes están atadas por el concepto del ego y, para aflojar tales ataduras, tenemos que deshacernos del ego. La idea de perder el ego puede parecer extraña. No es algo de lo que se hable en Occidente. De hecho en Occidente se enseña todo lo contrario; se os enseña a fortificar el ego. Si no tienes un ego bien fuerte estás perdido, no eres humano, eres débil. Éste parece ser el punto de vista de la sociedad. No obstante, desde el punto de vista de la psicología budista, el concepto del ego es nuestro mayor problema, el rey de los problemas: las emociones son como los ministros; el ego es el rey. Cuando vas más allá del ego desaparece el gabinete de los otros engaños, se desvanece la mente agitada y trabada y obtienes un estado mental que es por siempre gozoso. Dicho estado es lo que llamamos nirvana, libertad interior. La mente deja de estar condicionada, atada a algo, como se encuentra ahora. En la actualidad, debido a que nuestra mente depende de otros fenómenos, cuando esos otros fenómenos se mueven, la arrastran con ellos. No tenemos control; nuestra mente es conducida como un animal del que se tira

con una cuerda atada a su hocico. No somos libres; no tenemos independencia. Sin embargo nos creemos libres, creemos que somos independientes, pero no es así; no somos interiormente libres: sufrimos cada vez que surge la mente desenfrenada. Por lo tanto, la liberación significa estar libres de depender de otras condiciones y experimentar un gozo estable y duradero, en lugar de experimentar constantemente los altibajos de nuestras vidas ordinarias. Esto es nirvana. Evidentemente, aquí no he dado más que una breve explicación; podríamos hablar del tema durante horas, pero no es éste el momento. No obstante, si comprendes la naturaleza de la libertad interior, comprendes que los placeres sensoriales están lejos de producir felicidad verdadera, comprendes que no son lo más importante, comprendes que, como ser humano, dispones de la capacidad y de los métodos para alcanzar un estado permanente de júbilo duradero e incondicional, lo cual te proporciona una nueva perspectiva en tu vida.

¿Por qué cree usted que los métodos de la psicología budista ofrecen al individuo más posibilidades de éxito para alcanzar una felicidad perdurable, mientras que otros métodos tienen gran dificultad para lograr esa meta y, en algunos casos, nunca lo logran?

No estoy diciendo que, porque los métodos budistas den resultado, no necesitemos de otros. La gente es diferente y los problemas individuales requieren soluciones individuales. Un mismo método no funcionará para todo el mundo. En Occidente, no se puede decir que el cristianismo ofrezca una solución a todos los problemas de los seres humanos ni que no necesitemos la psicología, el hinduismo o cualquier otra filosofía. Eso es erróneo. Necesitamos una variedad de métodos porque cada persona es diferente, con una personalidad diferente y con problemas emocionales diferentes. Pero la verdadera pregunta que tenemos que hacernos acerca de cada método es si puede realmente poner fin a los problemas humanos de un modo completo y definitivo. Hay quienes piensan que el budismo es un asunto más bien pequeño. De hecho, el Buda ofreció billones de soluciones para los innumerables problemas con los que se enfrenta la gente. Es casi como si se hubiera expuesto una solución personalizada para cada individuo. El budismo jamás ha dicho que exista una sola solución para cada problema, que "Éste es el único camino". El Buda dio una increíble variedad de soluciones abarcando, así, todos y cada uno de los problemas humanos imaginables. Y un problema específico tampoco tiene por qué ser resuelto al instante. Algunos problemas deben solucionarse poco a poco, gradualmente. Los métodos budistas también tienen esto en cuenta. Por eso necesitamos muchos enfoques distintos.

A veces tenemos pacientes extremadamente perturbados que necesitan grandes dosis de diversas drogas o simplemente un montón de tiempo antes de poder incluso comunicar con ellos. ¿Cómo acercarse a alguien con el que ni siquiera es posible comunicarse intelectualmente?

Primero tratamos, poco a poco, de hacernos amigos de ellos con el fin de ganar su confianza. Después, cuando detectamos cierta mejoría, empezamos a

comunicarnos con ellos. Evidentemente, esto no siempre funciona. El entorno es también importante –una casa tranquila en el campo; un lugar apacible, cuadros apropiados, colores terapéuticos, etc.–. Es una tarea difícil.

Algunos psicólogos occidentales creen que la agresividad es parte importante y necesaria de la naturaleza humana, que el enfado es una especie de fuerza que funciona, a pesar de que a veces traiga problemas. ¿Cuál es su opinión acerca del enfado y la agresividad?

Yo le digo a la gente que no exprese su enfado, que no lo deje salir. En cambio les animo a todos a que traten de comprender por qué se enfadan, qué es lo que causa su enfado y cómo surge. Cuando se comprenden todas estas cosas, el enfado se asimila a sí mismo en lugar de manifestarse externamente. En Occidente hay quienes piensan que uno se libera del enfado expresándolo, que se acaba con él cuando se le permite salir. Pero cuando haces eso, lo que tengas que reprimirlo o tragártelo. Eso también es peligroso. Tienes que aprender a investigar la naturaleza más profunda del enfado, de la agresividad, de la ansiedad o de cualquier otro engaño que te perturbe. Cuando observes la naturaleza más profunda de la energía negativa, verás que es realmente muy insustancial, que es sólo mente. A medida que cambia tu expresión mental va desapareciendo la energía negativa, que es digerida por la sabiduría que comprende la naturaleza del odio, del enfado, de la agresividad, etc.

¿De dónde surgió el primer momento de enfado, el enfado que dejó una impresión tras otra en nuestra consciencia?

El enfado viene del apego a los placeres sensoriales. Compruébalo. Ésta es una psicología maravillosa, pero puede resultar difícil de comprender. Cuando alguien toca un objeto al que estás muy apegado, te enfadas. El apego es la fuente del enfado.

Bien, Lama, muchas gracias por venir a visitarnos. Ha sido muy interesante.

Muchas gracias. Estoy muy contento de haber podido comunicarme con todos vosotros.

Prince Henry's Hospital
Melbourne, Australia
25 de marzo de 1975

Todo surge de la mente

El budismo puede entenderse a muchos niveles distintos. La gente que utiliza el camino budista lo hace gradualmente. Así como avanzas progresivamente desde la escuela a la universidad, aprobando cada curso para pasar al siguiente, los practicantes budistas progresan asimismo paso a paso por el camino a la Iluminación. En el budismo, no obstante, se habla de diferentes niveles mentales; aquí, "superior" e "inferior" se refieren al progreso espiritual.

En Occidente hay tendencia a considerar el budismo como una religión en el sentido occidental del término. Esto es un error. El budismo está completamente abierto; podemos hablar de cualquier tema. El budismo tiene su doctrina y filosofía, pero también hace énfasis en la experimentación científica, tanto interna como externa. No pienses que es un sistema de creencia estrecho y cerrado. No lo es. La doctrina budista no es una elaboración histórica derivada de la imaginación y de la especulación mental, sino una explicación psicológica precisa de la verdadera naturaleza de la mente.

Cuando observas el mundo externo, tienes la fuerte impresión de que es algo substancial. Probablemente no te des cuenta de que esa fuerte impresión es tan sólo la interpretación que hace tu propia mente de lo que percibe. Piensas que esa realidad fuerte y sólida existe realmente en el exterior y, quizá, cuando miras en tu interior, te sientes vacío. Eso es también un concepto erróneo: la poderosa impresión de que el mundo aparece existiendo verdaderamente fuera de ti es, de hecho, una proyección de tu mente. Todo lo que experimentas –sentimientos, sensaciones, formas y colores– surge de la mente.

Unos días, te levantas por la mañana con una mente aturdida y el mundo que te rodea aparece ante ti oscuro y brumoso, otros días te despiertas con una mente clara y ves el mundo bello y luminoso. Debes comprender que estas distintas impresiones vienen de tu mente y no de los cambios en el entorno externo. En lugar de interpretar equivocadamente cualquier experiencia de tu vida mediante conceptos erróneos, comprende que no se trata de la realidad externa, sino sólo de la mente.

Por ejemplo, cuando todos los aquí presentes miráis a un mismo objeto –yo, Lama Yeshe– cada uno tiene una experiencia totalmente distinta, a pesar de que todos estéis mirando el mismo objeto. Estas experiencias distintas no vienen de mí, sino de vuestras propias mentes. Quizá estás pensando. "¿Cómo puede decir eso? Todos estamos viendo el mismo rostro, el mismo cuerpo, los mismos hábitos", pero esa interpretación es un tanto superficial. Analízalo con más detenimiento. Verás que el modo en que me percibe cada uno de vosotros,

el modo en que cada uno se siente ante esa percepción es estrictamente individual y que, a ese nivel, todos sois diferentes. Estas distintas percepciones no proceden de mí, sino de vuestras mentes. Eso es lo que me gustaría que comprendiérais.

Después puedes pensar: "Él es sólo un lama; no conoce otra cosa aparte de la mente. No conoce los grandes progresos científicos, como los satélites, ni otras tecnologías avanzadas. No puede decir que todo eso viene de la mente". Pero tienes que analizarlo. Cuando digo "satélite", aparece en tu mente una imagen del objeto que te ha sido identificado como tal. Cuando se construyó el primer satélite, su inventor dijo: "He inventado este objeto que gira alrededor de la tierra y le he llamado "satélite". Después, cuando los demás vieron ese objeto, pensaron: "¡Ah! Esto es un satélite". Pero "satélite" no es más que un nombre, ¿no es así?

Antes de construirlo, el inventor del satélite reflexionó y lo visualizó en su mente. Y, a partir de esa imagen mental, hizo lo necesario para materializar su creación. Después dijo a todo el mundo: "Esto es un satélite". Así que todos pensaron: ¡Increíble! ¡Un satélite! ¡Qué bonito, qué maravilloso!. Eso muestra lo ridículos que somos: alguien pone un nombre a una cosa y nosotros nos aferramos a ese nombre creyendo que se trata de algo real. Eso es lo que nos ocurre constantemente, independiente de los colores y las formas a las que nos aferremos. Analízalo.

Si puedes comprender lo que estoy diciendo, verás que los satélites y todo lo demás vienen en verdad de la mente y que, sin la mente, no hay ni la más mínima existencia material manifiesta en todo el mundo sensorial. ¿Qué existe sin la mente? Piensa en todos los productos que puedes hallar en un supermercado: tantos nombres, tantos alimentos, tantos objetos distintos. Primero, la gente los inventó –este nombre, aquél nombre, esto, aquello– y después esto, eso y lo de más allá aparecieron ante ti. Si todos esos miles de productos de supermercado, así como los aviones, los cohetes espaciales y los satélites son manifestaciones de la mente, ¿qué es lo que no viene de la mente?

Si observas cómo se expresa tu mente, tus diversas visiones y sensaciones, tu imaginación, comprenderás que todas tus emociones, el modo en que vives tu vida, el modo en que te relacionas con los demás, todo viene de la mente. Si no comprendes cómo funciona la mente, vas a seguir teniendo experiencias negativas como el enfado y la depresión. ¿Por qué digo que la mente depresiva es una mente negativa? Porque la mente depresiva no comprende su propio funcionamiento. Una mente sin comprensión es negativa. La mente negativa te abate porque todas sus reacciones están contaminadas. Una mente que tiene comprensión funciona con claridad. Una mente clara es una mente positiva.

Cualquier problema emocional que experimentas surge debido al modo en que funciona tu mente; tu problema básico radica en que no te autoidentificas del modo correcto. Normalmente te tienes en baja consideración, te percibes como un ser humano con pocas cualidades cuando, de hecho, lo que realmente deseas es que tu vida sea la mejor, que sea perfecta. Tú no quieres ser un ser

humano de poca valía, ¿verdad? Para corregir tu visión y convertirte en una persona mejor no necesitas agobiarte ni saltar de una cultura a otra. Todo lo que tienes que hacer es comprender tu verdadera naturaleza, el modo en que existes realmente ahora. Eso es todo. Es muy sencillo.

Lo que estoy diciendo aquí no pertenece a la cultura tibetana, no es un asunto exclusivo de los orientales. Estoy hablando de tus propios asuntos. De hecho, no es importante saber de quién es este asunto; todos somos básicamente iguales. ¿En qué nos diferenciamos unos de otros? Todos tenemos mente; todos percibimos los fenómenos a través de nuestros sentidos; todos somos iguales en cuanto a nuestro deseo de disfrutar del mundo sensorial; y todos nos aferramos del mismo modo al mundo sensorial, desconociendo tanto la realidad de nuestro mundo interior como la del exterior. No hay diferencias entre nosotros, aunque tengas el pelo largo o corto, aunque seas negro, blanco o amarillo, aunque vistas de esta manera o de esta otra. Todos somos iguales. ¿Por qué? Porque la mente humana es como un océano y nos parecemos mucho en el modo en que hemos evolucionado sobre la tierra.

Una observación superficial del mundo sensorial puede llevarte a creer que los problemas de las personas son distintos, pero si lo examinas más a fondo verás que todos son fundamentalmente iguales. Lo que hace que los problemas de la gente parezcan únicos son las diferentes interpretaciones que cada uno hace de sus experiencias.

Este modo de examinar la realidad no es necesariamente un ejercicio espiritual. Tampoco tienes por qué creer o negar que tienes una mente –todo lo que has de hacer es observar cómo funciona y cómo actúa y no obsesionarte demasiado con el mundo que te rodea–.

El Buda nunca hizo demasiado énfasis en las creencias. En su lugar, nos exhortó a que investigáramos e intentáramos comprender la realidad de nuestro propio ser. Jamás insistió en que comprendiéramos lo que él mismo era, lo que es un buda. Todo lo que quería era que comprendiéramos nuestra propia naturaleza. Fácil, ¿no? No es necesario que creas en nada. Con sólo hacer el esfuerzo adecuado, comprenderás las cosas por tu propia experiencia y desarrollarás gradualmente todos los logros espirituales.

Pero quizá te preguntas: ¿Qué pasa con las montañas, los árboles y los océanos? ¿Cómo pueden surgir de la mente? Y ahora yo te pregunto: ¿Cuál es la naturaleza de una montaña? ¿Cuál es la naturaleza de un océano? ¿Existen las cosas necesariamente como las vemos? Cuando observas las montañas y los océanos, éstos aparecen ante tu visión superficial como montañas y océanos. Pero su naturaleza es, de hecho, otra cosa. Si cien personas contemplan al mismo tiempo una montaña, todas ven aspectos distintos, colores distintos, características distintas. Entonces, ¿quién tiene la visión correcta? Si puedes contestar a esto, podrás dar respuesta a tu pregunta.

En conclusión, lo que estoy diciendo es que tu visión cotidiana y superficial del mundo sensorial no refleja su verdadera realidad. El modo en que interpretas Melbourne, tu idea de cómo existe Melbourne, no tiene nada que ver con la

realidad de Melbourne –a pesar de que hayas nacido y permanecido en esta ciudad, con tus subidas y bajadas, durante toda tu vida–. Analízalo.

Al decir todo esto, no estoy haciendo una afirmación definitiva sino, más bien, ofreciéndote una sugerencia sobre cómo observar las cosas de un modo nuevo. No trato de forzarte a aceptar mis ideas. Todo lo que hago es recomendarte que dejes de lado tu mente perezosa, que no hace otra cosa más que creerse lo que percibe, y que analices las cosas con una mente diferente, con una mente nueva.

La mayoría de las decisiones que tu mente ha estado tomando desde que naciste –"esto es correcto, esto es incorrecto; esto no es la realidad"– han sido conceptos erróneos. Una mente poseída por los conceptos erróneos es una mente que duda, una mente que nunca está segura de nada –un pequeño cambio en las condiciones externas y flipa–. Hasta las cosas más pequeñas perturban tu mente. Si pudieras contemplar la totalidad de la escena, comprenderías lo absurdo que es. Pero nosotros no vemos la totalidad; la totalidad es demasiado para nosotros.

La mente sabia, el conocimiento-sabiduría o consciencia universal, jamás se desconcierta con las pequeñas cosas. Puesto que percibe la totalidad, no presta atención a las nimiedades. Una energía que viene de aquí y que coincide con otra energía que viene de allá nunca desmorona al sabio, pues el sabio cuenta con que ocurran cosas así; es la naturaleza de las cosas. Si tienes el concepto erróneo de que tu vida va a ser perfecta, siempre te sobresaltarás ante su naturaleza cambiante. Si sabes que tu vida va a tener altibajos, tu mente permanecerá mucho más relajada. ¿Hay algo en el mundo exterior que sea perfecto? Nada. Por lo tanto, dado que la energía de tu mente y de tu cuerpo están inextricablemente vinculadas con el mundo exterior, ¿cómo puedes esperar que tu vida sea perfecta? No puedes.

Muchas gracias. Espero que hayáis comprendido lo que he dicho y que yo no haya creado más conceptos erróneos. Ahora tenemos que concluir la sesión. Muchas gracias.

Latrobe University
Melbourne, Australia
27 de marzo de 1975

Tu mente es un océano

Observa tu mente. Si crees que todo lo que te produce placer viene de los objetos materiales y te pasas la vida corriendo tras ellos, estás bajo el control de un serio concepto erróneo. Semejante actitud no es sólo intelectual. Cuando oyes esto por primera vez, puedes pensar: "Yo no tengo ese tipo de mente; yo no tengo una fe ciega en que los objetos externos aportan felicidad". Pero, investígalo con detenimiento en el espejo de tu mente. Encontrarás que, más allá del intelecto, esa actitud está realmente ahí y que tus acciones de cada día muestran que, en lo profundo de tu ser, crees realmente en ese concepto erróneo. Ahora dedica un momento a observar tu mente para ver si te encuentras o no bajo la influencia de esa mente inferior.

Una mente que tiene tanta fe en el mundo material es estrecha, limitada; le falta espacio. Su naturaleza es enfermiza, malsana o, en la terminología budista, dual.

En muchos países, la gente tiene miedo de aquéllos que no siguen los cánones tradicionales, como los que toman drogas. Se crean leyes en contra del uso de las drogas y se establecen elaborados controles de aduanas para detener a las personas que las pasan de un país a otro de contrabando. Examina este caso con minuciosidad. El hecho de tomar drogas no viene de la droga misma, sino de la mente de la persona que las toma. Sería más coherente tener miedo de la actitud psicológica –la mente contaminada– que hace que la gente se drogue o se implique en algún otro comportamiento autodestructivo. Pero se arma, en cambio, un gran alboroto acerca de las drogas, ignorando completamente el papel que juega en ello la mente. Esto también es un serio concepto erróneo, mucho más serio que las drogas que toman unas pocas personas.

Los conceptos erróneos son bastante más peligrosos que unas cuantas drogas. Las drogas no se extienden demasiado, pero los conceptos erróneos pueden extenderse por todas partes y causar dificultades y desasosiego a todo un país. Todo esto viene de la mente. El problema es que no comprendemos la naturaleza psicológica de la mente. Sólo prestamos atención a las sustancias físicas que toma la gente y somos completamente inconscientes de las estúpidas ideas que cruzan constantemente las fronteras.

Todos los problemas mentales vienen de la mente. El psicólogo tiene que trabajar en la mente del paciente en vez de decirle: "¡Oh! No es usted feliz porque se siente débil. Lo que necesita es un coche nuevo, flamante y potente..." o cualquier otro tipo de posesión material. Decir a otros que se compren algo para que se sientan felices no es un buen consejo. El problema básico de la persona es la

insatisfacción mental, no la carencia de posesiones materiales. Cuando se trata de abordar problemas mentales y del modo de curar a los pacientes, existe una gran diferencia entre la psicología del Buda y la que se practica en Occidente.

Cuando regrese el paciente y diga: "Bueno, me he comprado el coche como usted me recomendó, pero sigo sin estar bien", quizá el psicólogo responda: "Tendría que haberse comprado un coche más caro" o "Debería haber elegido otro color". Y aunque el paciente haga eso después de la consulta, regresará de nuevo sintiéndose todavía desgraciado. No importa los muchos cambios superficiales que se hagan en el entorno de una persona, sus problemas no van a cesar. La psicología budista recomienda que, en lugar de estar constantemente sustituyendo una condición agitada por otra –y, por consiguiente, sólo cambiando sin cesar un problema por otro y después por otro, y por otro más–, uno debería olvidarse completamente de los coches por algún tiempo y observar lo que ocurre. Sublimar un problema para caer en otro no resuelve nada; sólo es cambio. Aunque el cambio puede bastar a menudo para que uno se crea que está mejorando, en realidad no está mejorando. Básicamente, está experimentando lo mismo. Evidentemente, no debes interpretar mis palabras de modo literal. Sólo estoy tratando de ilustrar la manera en que la gente intenta resolver sus problemas a través de medios físicos.

Reconoce la naturaleza de la mente. Como seres humanos, siempre estamos buscando satisfacción. Si conoces la naturaleza de la mente puedes hallar satisfacción interior; quizá incluso eternamente. Pero para ello tienes que comprender la naturaleza de tu mente. Percibimos el mundo sensorial con mucha claridad, pero permanecemos totalmente ciegos ante nuestro mundo interior, en donde el constante funcionamiento de los conceptos erróneos nos mantienen bajo el control de la infelicidad y de la insatisfacción. Esto es lo que debemos descubrir.

Es, pues, de extrema importancia, asegurarse de que no estás actuando bajo el concepto erróneo de que los objetos externos son los únicos que pueden darte satisfacción o hacer de tu vida algo interesante. Como he dicho antes, esta creencia no es sólo intelectual –la profunda raíz de este engaño se encuentra en lo más hondo de tu mente–. Muchos de tus mayores deseos están enterrados muy por debajo del intelecto; lo que yace debajo del intelecto es generalmente mucho más fuerte que el propio intelecto.

Algunas personas se dicen: "Mi psicología básica es sólida. No tengo fe en lo material y me intereso y estudio la religión". Pero el mero hecho de haber aprendido alguna filosofía o doctrina religiosa no te convierte en una persona espiritual. Muchos profesores universitarios pueden ofrecer claras explicaciones intelectuales sobre el budismo, el hinduismo y el cristianismo, pero con sólo eso no se convierten en personas espirituales. Son más bien como guías turísticos para los espiritualmente curiosos. Si no puedes transformar tus palabras en experiencia, tus conocimientos no pueden ayudarte ni a ti ni a los demás. Existe una gran diferencia entre ser capaz de explicar la religión intelectualmente y transformar ese conocimiento en una experiencia espiritual.

Tienes que poner en práctica lo que has aprendido y comprender los resultados que traen las acciones. Una taza de té es probablemente más útil que el conocimiento intelectual de una filosofía a la que tu mente no puede adherirse porque no tienes la llave; –al menos, la taza de té sacia la sed–. Estudiar una filosofía que no funciona es una pérdida de tiempo y de energía.

Espero que comprendas lo que significa realmente la palabra "espiritual". Significa buscar, investigar la naturaleza verdadera de la mente. No hay nada espiritual afuera. Mi rosario no es espiritual; mis hábitos no son espirituales. Espiritual significa la mente, y las personas espirituales son las que buscan la naturaleza de la misma. A través de este proceso, llegan a comprender los efectos de su comportamiento, las acciones de su cuerpo, palabra y mente. Si no comprendes los resultados kármicos de lo que piensas y haces, no tienes forma de convertirte en una persona espiritual. El mero hecho de conocer una filosofía religiosa no es suficiente para convertirte en un ser espiritual.

Para entrar en el camino espiritual tienes que empezar por comprender tu propia actitud mental y el modo en que tu mente percibe las cosas. Si estás completamente atrapado por el apego a pequeños átomos, tu mente limitada y ansiosa impedirá que disfrutes de los placeres de la vida. La energía externa es tan increíblemente limitada que, si permites que te ate, tu mente se volverá tan limitada como ella. Cuando tu mente es estrecha, las pequeñas cosas te agitan con gran facilidad. Haz de tu mente un océano.

Las personas religiosas hablan de moralidad. ¿Qué es moralidad? La moralidad es la sabiduría que comprende la naturaleza de la mente. La mente que comprende su propia naturaleza se vuelve automáticamente moral o positiva, y las acciones motivadas por esa mente se vuelven también positivas. Eso es lo que llamamos moralidad. La naturaleza básica de la mente estrecha es la ignorancia; por consiguiente, la mente estrecha es negativa.

Si conoces la naturaleza psicológica de tu mente, la depresión desaparece espontáneamente y todos los seres vivos dejan de ser enemigos y extraños para convertirse en tus amigos. La mente estrecha rechaza; la sabiduría acepta. Examina tu mente para ver si es eso cierto o no. Aunque pudieras acceder a todo el placer sensorial que encierra el universo, seguirías sin estar satisfecho. Eso muestra que la satisfacción viene del interior, no de algo externo.

A veces nos maravillamos ante el mundo moderno: "¡Qué avances más fantásticos los de la tecnología científica! ¡Es estupendo! ¡Antes no teníamos aparatos tan fantásticos! Pero retrocede un poco en el tiempo y míralo de este modo: muchas de las cosas que creíamos fantásticas no hace tanto tiempo se levantan ahora en nuestra contra. Cosas que desarrollamos en el pasado para mejorar nuestras vidas nos están dañando ahora. No mires sólo en tu entorno inmediato; examínalo del modo más amplio posible; verás que lo que estoy diciendo es cierto. Cuando creamos un objeto material por primera vez, pensamos: "Esto es útil". Pero esa energía externa se retrae y acaba por destruirse a sí misma. Tal es la naturaleza de los cuatro elementos –tierra, agua, fuego y aire–. Esto es lo que nos enseña la ciencia budista.

Tu cuerpo no es una excepción a esta regla. Mientras tus elementos cooperen entre sí, tu cuerpo se desarrolla perfectamente pero, transcurrido un tiempo, éstos se enfrentan y acaban por destruir tu vida. ¿Por qué ocurre eso? Debido a la naturaleza limitada de los fenómenos materiales: cuando su poder se agota, se derrumban como esos edificios viejos y desmoronados que vemos a menudo. Cuando el cuerpo enferma y se vuelve decrépito se debe a que las energías internas están en conflicto, desequilibradas. Ésta es la naturaleza del mundo material; no tiene nada que ver con la fe. Mientras sigamos naciendo en la carne, la sangre y los huesos de un cuerpo humano, vamos a experimentar malas condiciones, tanto si lo creemos como si no. Es la evolución natural del cuerpo mundano.

La mente humana, no obstante, es completamente distinta. La mente humana tiene el potencial para un desarrollo infinito. Si puedes descubrir que la verdadera satisfacción viene de la mente, comprenderás que puedes extender sin límite esa experiencia y que es posible alcanzar satisfacción eterna.

De hecho es muy sencillo. Puedes comprobarlo ahora mismo. ¿En dónde experimentas la sensación de satisfacción? ¿En la nariz? ¿En el ojo? ¿En la cabeza? ¿En tus pulmones? ¿En tu corazón? ¿En tu estómago? ¿Dónde se encuentra la sensación de satisfacción? ¿En las piernas? ¿En las manos? ¿En tu cerebro? ¡No! Está en tu mente. Si dices que está en el cerebro, ¿por qué no puedes decir que está en tu nariz o en tu pierna? ¿Por qué haces diferencias? Cuando te duele la pierna, es ahí donde sientes dolor, no en la cabeza. Cualquier dolor, placer u otra sensación que experimentas es siempre una expresión de la mente.

Cuando dices: "Hoy he tenido un buen día", significa que en tu mente tienes el recuerdo de un mal día. Si la mente no crea etiquetas, no hay experiencias buenas o malas. Si dices que la cena de hoy era buena, quiere decir que en tu mente guardas la experiencia de una cena mala. Sin la experiencia de una cena mala es imposible que hables de la buena cena de esta noche.

Del mismo modo, "soy un buen marido", "soy una mala esposa" son también meras expresiones de la mente. Alguien que dice: "soy malo", no tiene por qué ser necesariamente malo; y alguien que dice: "soy bueno", no tiene por qué ser necesariamente bueno. Quizá el hombre que dice "soy un buen marido", lo dice porque está dominado por la mente perturbadora y negativa del orgullo. Su mente estrecha, atrapada en la creencia engañosa y concreta de que es bueno, está de hecho causando muchos problemas a su mujer. ¿Cómo puede ser, entonces, un buen marido? A pesar de que ese hombre mantenga económicamente a su esposa, ¿cómo puede ser un buen marido cuando, día tras día, ella tiene que soportar su arrogancia?

Si puedes comprender los aspectos psicológicos de los problemas humanos, puedes generar realmente el verdadero amor afectuoso hacia los demás. El mero hecho de hablar del amor afectuoso no ayuda a desarrollarlo. Hay personas que han leído cientos de libros sobre el amor afectuoso, pero sus mentes son exactamente lo opuesto. No es sólo filosofía, no son sólo palabras, es conocer cómo funciona la mente. Sólo entonces podrás desarrollar ese amor; sólo entonces podrás convertirte en una persona espiritual. De otro modo, aunque estés con-

vencido de que eres una persona espiritual, no es más que un concepto intelectual, como el hombre arrogante que se cree un buen marido. Es pura ficción; una invención de tu mente.

Es muy útil que dediques tu preciosa vida humana a controlar la mente de elefante loco y a dirigir tu poderosa energía mental. Si no aprovechas tu energía mental, la confusión continuará haciendo estragos en tu mente y desperdiciarás tu vida. Sé lo más sabio que puedas con tu mente. Eso hace valiosa tu vida.

No tengo mucho más que deciros pero, si tenéis alguna pregunta, por favor, hacedla.

Pregunta: Usted ha dicho que conocer la naturaleza de la mente trae felicidad. Estoy de acuerdo, pero ha empleado la palabra "eterna", lo que implica que si uno comprende completamente su mente, puede trascender la muerte del cuerpo físico. ¿Es así?

Lama: Sí, así es. Pero eso no es todo. Si sabes cómo hacerlo, puedes trasformar en sabiduría la energía negativa que surja en tu mente. De esta manera, tu energía negativa se asimila a sí misma y no puede bloquear tu sistema nervioso psíquico. Eso es posible.

¿La mente es cuerpo o el cuerpo es mente?

¿Qué quieres decir?

¿Por qué percibo el cuerpo?

¿Por que lo percibes? ¿Percibes este rosario (el Lama lo sostiene en alto)?

Sí.

¿Y eso lo convierte en mente? ¿Por qué lo percibes?

Eso es lo que trato de preguntarle.

Bien, es una buena pregunta. El cuerpo y la mente están estrechamente relacionados; cuando algo afecta al cuerpo, afecta también a la mente. Pero eso no quiere decir que la energía relativa de tu cuerpo físico, su carne y sus huesos, sea mente. No puedes decir tal cosa.

¿Cuáles son los propósitos del budismo: la Iluminación, la fraternidad, el amor universal, la super-consciencia, la comprensión profunda y directa de la verdad, el logro del nirvana?

Todos ellos –la super-consciencia, el amor universal y la ecuanimidad o imparcialidad– se basan en la comprensión profunda de que todos los seres vivos del universo son iguales en cuanto a su deseo de ser felices y de evitar el sufrimiento. Hasta ahora, nuestras mentes duales y sus conceptos erróneos discriminan: "Ésta es mi amiga íntima. Quiero guardarla para mí; no quiero compartirla con otros". Uno de los propósitos del budismo es alcanzar lo opuesto a este sentimiento, que es el amor universal. Evidentemente, la meta o propósito último es

la Iluminación. Para resumir, el propósito de las enseñanzas del Buda sobre la naturaleza de la mente es que cada ser obtenga todos esos logros que acabas de mencionar.

¿Pero cuál de ellos se considera como el logro más elevado e importante?
Los propósitos más elevados son la Iluminación y el logro del amor universal. La mente estrecha tiene dificultades para alcanzarlos.

¿Cuál es la correspondencia entre los colores de la pintura tibetana y los estados de meditación o los diferentes estados psicológicos?
Distintas clases de mente perciben distintos colores. Decimos que cuando uno se enfada percibe el color rojo. Éste es un buen ejemplo. Otros estados mentales visualizan sus respectivos colores. En algunos casos en los que las personas se encuentran emocionalmente perturbadas e incapaces de funcionar en sus vidas cotidianas, el hecho de encontrarse rodeadas de determinados colores puede servirles para serenar su mente. Si piensas en ello, descubrirás que el color viene sin duda de la mente. Cuando te enfadas y ves el color rojo, ¿es un color interno o externo? Piénsalo.

¿Cuales son las implicaciones prácticas en la vida cotidiana de lo que usted ha dicho: que para tener la idea de que algo es bueno tienes que tener también en la mente la idea de que algo es malo?
Lo que quería decir es que, cuando interpretas las cosas como buenas o malas, es la interpretación de tu mente. Lo que es malo para ti no tiene por qué serlo para mí.

Pero mi malo sigue siendo mi malo.
Lo malo es malo para ti porque tu mente lo llama malo.

¿Puedo superar eso?
Sí, puedes hacerlo. Tienes que preguntarte y responder a la pregunta. "¿Por qué etiqueto esto como malo?". Debes cuestionar tanto al objeto como al sujeto, tanto la situación externa como la interna. De este modo podrás comprender que la realidad se encuentra en algún lugar entre los dos, que en el espacio entre ambos existe una mente unificada. Eso es sabiduría.

¿Qué edad tenía usted cuando entró en el monasterio?
Seis años.

¿Qué es nirvana?
Cuando hayas trascendido la mente agitada del concepto erróneo y desarrollado la sabiduría plenamente integrada, eterna y satisfecha, habrás alcanzado el nirvana.

Cada religión afirma ser el único camino a la Iluminación. ¿Reconoce el budismo que todas las religiones surgen de la misma fuente?

Existen dos modos de responder a esa pregunta, el absoluto y el relativo. Las religiones que hacen énfasis en el logro de la Iluminación están probablemente hablando de lo mismo, pero difieren en el enfoque, en los métodos que emplean. Creo que saber esto es útil. Pero también es cierto que algunas religiones pueden estar basadas en conceptos equivocados. De cualquier modo, yo no las repudio. Por ejemplo, hace unos dos mil años existían en India antiguas tradiciones hindúes que creían que el sol y la luna eran dioses; algunas de estas religiones existen todavía en nuestros días. Desde mi punto de vista, esos conceptos son erróneos. Aún así, yo digo que son buenas religiones. ¿Por qué? Porque a pesar de que no sean filosóficamente correctas, enseñan de todos modos la moralidad básica de ser buenos seres humanos y de no dañar a otros, lo que da a sus seguidores la posibilidad de alcanzar un punto en el que descubran la verdad por sí mismos: "Oh, yo creía que el sol era un dios y ahora veo que estaba equivocado". Por consiguiente, podemos decir que en cada religión hay algo bueno y no debemos juzgarlas diciendo: "Ésta es totalmente correcta; esa es totalmente errónea".

A su parecer, ¿cómo es la vida para los tibetanos que viven en Tíbet hoy día? ¿Tienen libertad para practicar como antes la religión budista?

No son libres y se les tiene completamente prohibida cualquier práctica religiosa. Las autoridades chinas están absolutamente en contra de cualquier cosa que tenga que ver con la religión. Han destruido los monasterios y quemado las escrituras sagradas.

Pero, aunque hayan quemado los libros, ¿las personas mayores mantienen todavía el darma en su corazón y mente, o lo han olvidado todo?

Es imposible olvidar, separar sus mentes de una sabiduría tan poderosa, así que el darma permanece en sus corazones.

Todas las religiones, por ejemplo el hinduismo, enseñan a sus adherentes a evitar las acciones dañinas y a practicar las positivas, a las que seguirán resultados kármicos favorables. ¿Cómo participa esta acumulación de karma positivo en el logro de la Iluminación, según el budismo?

El desarrollo mental no ocurre mediante un cambio radical. Los engaños se eliminan o purifican poco a poco. Es una evolución gradual. Lleva tiempo. Hay personas, por ejemplo, que son incapaces de aceptar lo que el budismo enseña acerca del amor universal –que se debe desear a otros la felicidad que uno mismo desea para sí–. Piensan: "Yo no soy capaz de amar a todos los demás como me amo a mí mismo". Necesitan tiempo para comprender el amor universal o la Iluminación porque sus mentes están preocupadas por los conceptos erróneos y no dejan espacio para la sabiduría. Pero, poco a poco, practicando su religión, la gente puede ser conducida hasta la sabiduría perfecta. Por eso digo que es necesaria una variedad de religiones para la raza humana. El cambio físico es fácil, pero el desarrollo mental lleva tiempo. Por ejemplo, un doctor puede decir a su

paciente: "Tienes mucha fiebre, así que, por favor, evita la carne y come sólo bizcocho durante unos días". Más tarde, cuando el enfermo empieza a recuperarse, el médico puede volver a introducir alimentos más pesados en la dieta. De esta forma, el doctor guía a la persona hacia una recuperación completa.

Cuando mueren los monjes o las monjas tibetanos, ¿desaparecen sus cuerpos o se los llevan consigo?
Sí, se los llevan a la próxima vida metidos en sus jolas (la bolsa que los monjes llevan colgando del hombro)... ¡Estoy bromeando! No. Eso no es posible. Aún así, hay ciertos practicantes cuyos cuerpos son asimilados en su sabiduría y desaparecen realmente. Eso sí que es posible. Pero no se llevan sus cuerpos físicamente.

Puesto que nuestras mentes pueden engañarnos y sin un maestro no podemos descubrir la verdad, ¿están los monasterios budistas diseñados de tal modo que cada monje tira de sus colegas para que alcancen el siguiente nivel de conocimiento, en una especie de cadena? ¿Es eso lo que está usted haciendo ahora, y enseña usted para aprender?
Sí, los monasterios son algo parecido a eso y también es cierto que aprendo mientras enseño. Pero la razón por la que necesitamos un maestro es que el conocimiento de los libros es sólo una información árida y ese conocimiento, sin más, puede resultar tan relevante como el silbido del viento a través de los árboles. Necesitamos una llave para aplicarlo a nuestra experiencia, para unificarlo con nuestras mentes. Es entonces cuando ese conocimiento se convierte en sabiduría y la solución perfecta para nuestros problemas. Por ejemplo, la Biblia es un libro excelente que recoge toda clase de grandes métodos pero, si no tienes la llave, el conocimiento que se encuentra en la Biblia no puede entrar en tu corazón. El mero hecho de que un libro sea excelente no significa necesariamente que mediante su lectura puedas adquirir el conocimiento que contiene. El único modo de hacerlo es desarrollando primero la sabiduría.

Usted ha dicho que alcanzar la Iluminación es un proceso gradual, pero supongo que uno no puede estar Iluminado y ser ignorante al mismo tiempo. ¿Acaso no quiere decir eso que la Iluminación es instantánea?
Tienes razón. Por supuesto, no puedes estar Iluminado y ser ignorante al mismo tiempo. Uno se aproxima a la Iluminación de forma gradual pero, cuando se alcanza ese estado, no hay retorno posible; cuando se alcanza el estado mental totalmente despierto, en el momento en que se experimenta dicho estado, uno permanece Iluminado para siempre. No es como las experiencias con ciertas drogas alucinógenas, con las que te sientes alto y pasas un buen rato y, cuando se pasa el efecto de la droga, vuelves a caer en tu estado depresivo habitual.

¿Y podemos experimentar eso en esta vida, la Iluminación permanente, mientras estamos vivos, antes de morir?
Sí. Es posible alcanzarla en esta vida... si se tiene suficiente sabiduría.

Oh... ¿si se tiene suficiente sabiduría?
Sí... ese es el truco: si se tiene suficiente sabiduría.

¿Por qué es necesario un maestro?
¿Por qué necesitas un profesor de Inglés? Para comunicarte. Lo mismo ocurre con la Iluminación. La Iluminación es también comunicación. Incluso en las actividades mundanas, como ir de compras, necesitamos el lenguaje para comunicarnos con los dependientes de las tiendas. Si necesitamos maestros para eso, con mucha más razón necesitamos un maestro que nos guíe a lo largo de un camino que tiene que ver con tantas cosas que desconocemos, como las vidas previas y futuras y los profundos niveles de consciencia. Éstas son experiencias completamente nuevas y uno no sabe a dónde va o qué está ocurriendo. Es necesario tener a alguien para asegurarse de que se halla uno en el camino correcto y que no está alucinando.

¿Quién enseñó al primer maestro?
La sabiduría. El primer maestro fue la sabiduría.

Entonces, si el primer maestro no tuvo un maestro humano, ¿por qué nosotros necesitamos uno?
Porque no hay principio y no hay fin. La sabiduría es la sabiduría universal, la sabiduría es la consciencia universal.

¿El hecho de generar amor universal te conduce a la Iluminación, o primero tienes que alcanzar la Iluminación y después generar el amor universal?
Primero generas el amor universal. Entonces, tu mente alcanza el logro de la ecuanimidad en el que no haces énfasis ni en esto ni en aquello. Tu mente alcanza un estado de equilibrio. En la terminología budista, llegas a un estado que se encuentra más allá de la mente dual.

¿Es cierto que la mente puede llevarte sólo hasta cierto punto del camino espiritual y que después tienes que abandonarla para seguir avanzando?
¿Cómo puedes abandonar tu mente? Estoy bromeando. No. Es imposible abandonar la mente. Tienes mente cuando eres un ser humano que vive lo que llamamos una vida corriente, y también cuando alcanzas la Iluminación. Tu mente está siempre contigo. No puedes deshacerte de ella diciendo, “No quiero tener mente”. Kármicamente, tu mente y tu cuerpo están unidos. No puedes renunciar a ella con el intelecto. Quizá sería posible si la mente fuera un fenómeno material, pero no lo es.

¿Los lamas sufren enfermedades físicas? Y, si es así, ¿qué métodos utilizan para recobrar la salud? ¿Usan ustedes el poder curativo?
Sí, a veces empleamos el poder curativo; a veces usamos el poder del mantra; a veces meditamos. En otras ocasiones hacemos puya. ¿Sabes lo que es puya? Hay quienes piensan que se trata sólo de cantos rituales acompañados de

campanas, pero es mucho más que eso. Puya es una palabra sánscrita cuyo significado literal es "ofrecimiento", pero su significado interpretativo es sabiduría, un estado mental despierto. Así pues, si tu sabiduría suena –"ting, ting, ting"–, eso es bueno, pero si tu sabiduría no está sonando y el único ting, ting, ting que oyes es el externo, entonces no es puya.

Lo que está usted diciendo no difiere mucho de la filosofía materialista occidental. Nuestros problemas no tienen tanto que ver con los objetos como con las actitudes hacia ellos.

Cuando dices actitud, ¿te estás refiriendo a la tendencia materialista de aferrarse o no aferrarse a los objetos materiales?

Bueno, los objetos externos existen, pero existen fuera de nosotros y nuestra consciencia los percibe en el mismo plano. Yo creo que cuando morimos, los objetos permanecen, pero no para nosotros, no para el individuo que fallece.

Estoy de acuerdo contigo. Cuando morimos, los objetos externos siguen ahí fuera, pero nuestra interpretación de ellos, nuestra proyección, desaparece. Sí, es correcto.

Entonces, ¿por qué es eso tan radicalmente opuesto a la filosofía materialista? ¿Por qué dice usted que el mundo exterior es ilusorio cuando, después de que la consciencia se haya marchado, el mundo material sigue existiendo?

Digo que el mundo material es ilusorio porque los objetos que percibes existen sólo en la visión de tu propia mente. Mira esta mesa: el problema es que tú piensas que cuando desaparezcas, tu visión de esta mesa seguirá existiendo, que esta mesa continuará existiendo exactamente del mismo modo en que tú la percibiste. Eso no es cierto. Tu visión de esta mesa desaparece, pero otra visión de la mesa sigue existiendo.

¿Cómo reconocer al maestro adecuado?

Puedes reconocer a tu maestro utilizando tu sabiduría y no siguiendo ciegamente a alguien. Examina a los maestros potenciales tanto como puedas. "¿Es éste el maestro adecuado para mí o no?". Analiza profundamente a un maestro antes de seguir su consejo. En tibetano tenemos una advertencia: no elijas a un maestro del modo en que devora un perro un trozo de carne. Si das un trozo de carne a un perro hambriento, lo engullirá sin titubeos. Es extremadamente importante examinar de antemano y con el mayor detenimiento a los posibles líderes espirituales, gurus o como los quieras llamar, antes de aceptar su guía. Recuerda lo que dije antes: que los conceptos equivocados y las doctrinas contaminadas son más peligrosos que las drogas. El hecho de seguir los conceptos erróneos de un guía espiritual falso podría causar en ti un efecto desastroso y, no sólo desperdiciarías esta vida, sino también muchas vidas futuras. En lugar de ayudarte, puede hacerte mucho daño. Por favor, haz uso de tu sabiduría cuando vayas a elegir a un maestro espiritual.

Puesto que usted es un monje budista de Tíbet, me pregunto si ha oído hablar de Lobsang Rampa, que ha escrito muchos libros con toda suerte de detalles sobre Tíbet, a pesar de no haber estado nunca en ese país. Ahora ya ha fallecido, pero decía que el espíritu de un lama tibetano había entrado en él y que por eso podía escribir lo que escribió. ¿Es eso posible? Y si no, ¿cómo pudo escribir esos libros?

Yo no creo que esa clase de posesión sea posible. También, deberías examinar bien lo que escribió; hay muchos errores en sus libros. Por ejemplo, cuando habla de que los lamas abren el ojo de la sabiduría, dice que lo hacen mediante una operación quirúrgica. No es cierto. El ojo de la sabiduría es una metáfora para la sabiduría penetrante y lo abren los lamas que tienen la llave de la sabiduría. También, los que tienen logros espirituales no hablan de ellos y los que hablan de sus logros no los tienen.

Lama, ¿Qué es según usted la mente dual y qué quiere decir con "examinar"?

Desde que naciste hasta ahora, hay dos cosas que siempre han complicado tu vida; siempre hay dos cosas, nunca una sola. Eso es lo que significa mente dual. En el momento en que percibes un objeto, tu mente lo compara de modo automático e instintivo con otro: "¿Y que hay de eso otro?". Estas dos cosas desmoronan tu equilibrio. Así es como funciona la mente dual. Con respecto a la segunda pregunta, cuando digo que examines tu mente, me refiero a que debes investigar en ella para ver si está sana o no. Examina cada mañana tu estado mental para asegurarte de que durante el día no vas a flipar. Esto es lo que quiero decir con "examinar".

Si todo está kármicamente determinado, ¿cómo saber si nuestra motivación es correcta? o ¿tenemos la posibilidad de una elección no condicionada?

La motivación pura no está determinada por el karma. La motivación pura viene de la comprensión-conocimiento-sabiduría. Si no hay comprensión en tu mente es difícil que tu motivación sea pura. Por ejemplo, si no comprendo mi propia naturaleza egoísta, no puedo ayudar a los demás. Mientras no sea capaz de reconocer mi comportamiento egoísta, siempre culparé de mis problemas a los demás. Si conozco mi mente, mi motivación se vuelve pura y puedo dedicar sinceramente las acciones de mi cuerpo, palabra y mente al bienestar de los demás.

Muchas gracias, tu pregunta ha sido excelente y creo que la motivación pura es un buen punto para concluir la sesión. Muchísimas gracias. Si nuestra motivación es pura dormiremos bien, tendremos buenos sueños y disfrutaremos mucho. Gracias de corazón.

Assembly Hall
Melbourne, Australia
27 de marzo de 1975

Dedicación

Por los méritos creados al preparar, leer, reflexionar y compartir este libro con los demás, que todos los maestros del darma tengan salud y larga vida, que el darma se extienda hasta los límites del espacio infinito y que todos los seres sentientes alcancen rápidamente la Iluminación.

En cualquier reino, país, área o lugar donde se encuentre este libro, que no hayan guerras, sequías, hambre, enfermedades, agravios, disputas o infelicidad; que haya sólo gran prosperidad, que todo lo que se necesite se obtenga sin dificultad y que todos los seres sean guiados sólo por maestros de darma perfectamente cualificados, que disfruten de la felicidad del darma, que tengan únicamente amor y compasión por todos los seres y que siempre beneficien a los demás y jamás dañen a nadie.

El Archivo de Sabiduría de Lama Yeshe

El Archivo de Sabiduría de Lama Yeshe (LYWA) incluye las obras completas del Lama Thubten Yeshe y del Lama Thubten Zopa Rimpoché. El Archivo fue fundado en 1996 por el Lama Zopa Rimpoché, su director espiritual, para hacer accesibles, de diversos modos, las enseñanzas que contiene. La distribución de libritos gratuitos de las enseñanzas editadas es uno de estos modos.

El Lama Yeshe y el Lama Zopa Rimpoché empezaron a impartir enseñanzas en el Monasterio de Kopán, Nepal, en 1970. Desde entonces, sus discursos han sido grabados y transcritos. En la actualidad, el LYWA contiene alrededor de 5.000 cintas de grabación y aproximadamente 40.000 páginas de enseñanzas transcritas en CD. Quedan todavía unas 3.000 cintas por transcribir, casi todas ellas de enseñanzas del Lama Zopa Rimpoché. Mientras Rimpoché continúa dando enseñanzas, el número de cintas en el Archivo aumenta en consecuencia. La mayor parte de las transcripciones no han sido ni revisadas ni preparadas.

Aquí, en el LYWA, estamos haciendo todos los esfuerzos para organizar la transcripción de lo que todavía no se ha transcrito, para preparar lo que todavía no se ha preparado y, en general, para efectuar todas las otras tareas detalladas en la siguiente página. Para todo esto necesitamos de vuestra ayuda. Si deseáis más información, por favor, contactad con nosotros:

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO Box 356
Weston, MA 02493, USA
Tel. (781) 899-9587; FAX (413) 845-9239
E-mail: info@LamaYeshe.com
Web site: www.LamaYeshe.com

El Archivo de Lama Yeshe

El trabajo del *Lama Yeshe Wisdom Archive* se divide en dos categorías: Guardar y dar a conocer.

GUARDAR implica administrar las cintas de grabación de las enseñanzas del Lama Yeshe y del Lama Zopa Rimpoché que se han recogido en el Archivo, reunir las cintas de las enseñanzas impartidas que todavía no han sido enviadas al mismo y recoger las cintas de enseñanzas, las charlas, los consejos, etc., que imparte el Lama Zopa mientras viaja por el mundo para beneficio de todos. Las cintas se catalogan después y se almacenan en lugar seguro, permaneciendo accesibles para futuros trabajos.

En el Archivo organizamos la transcripción de las cintas, añadimos las transcripciones de las enseñanzas a la base de datos ya existente, manejamos dicha base de datos, comprobamos las transcripciones y las ponemos al alcance de los editores o de otras personas que hacen investigaciones o practican estas enseñanzas.

Otras actividades del Archivo incluyen trabajar con las cintas de vídeo y las fotografías de los lamas, así como investigar los métodos más modernos para preservar el material del Archivo.

DAR A CONOCER implica poner a disposición de otros las enseñanzas de los lamas, de un modo directo o indirecto, mediante diversos medios tales como folletos de distribución gratuita, libros para el comercio, transcripciones ligeramente corregidas, soportes informáticos, cintas magnetofónicas y de vídeo, y artículos en *Mandala* y en otras revistas, así como a través de Internet en la red de la FPMT. Independientemente del método que elijamos, las enseñanzas requieren un trabajo intensivo de revisión y de corrección para prepararlas para su distribución.

Esto es en pocas palabras lo que estamos haciendo. El Archivo fue establecido apenas sin ningún fondo económico y se ha desarrollado únicamente por la bondad de todas las personas mencionadas al principio de este libro.

Nuestro desarrollo futuro depende asimismo de la generosidad de los que comprenden el beneficio y la urgencia de esta tarea, y estaríamos inmensamente agradecidos por vuestra ayuda.

Archive Trust se ha establecido para facilitar esta obra y por ello recurrimos a vuestra bondadosa colaboración. Si deseáis ayudarnos contribuyendo en cualquiera de las tareas anteriormente mencionadas o patrocinando folletos de distribución gratuita, por favor, contactad con nosotros en nuestra dirección en Brookline, (Boston).

Lama Yeshe Wisdom Archive es una corporación 501 (c) (3) deducible de impuestos y no lucrativa, dedicada al bienestar de todos los seres que sienten, y totalmente dependiente de vuestras donaciones para su existencia futura.

Muchas gracias por vuestra ayuda.

Lama Yeshe

El LAMA THUBTEN YESHE nació en Tíbet, en el año 1935. A los seis años entró en la gran universidad monástica de Sera, Lhasa, donde estudió hasta la invasión china de Tíbet, en 1959, que le obligó a exilarse en India. El Lama Yeshe continuó estudiando y meditando en India hasta 1967, fecha en la que se trasladó a Nepal acompañado por su principal discípulo, el Lama Thubten Zopa Rimpoché. Dos años después estableció el Monasterio de Kopán, cerca de Kathmandú, para enseñar budismo a los occidentales. Los lamas iniciaron sus giras anuales de enseñanzas por Occidente en 1974 y, como resultado de sus viajes, se creó una red mundial de centros para las enseñanzas y la meditación budistas (FPMT), una organización budista internacional con más de 100 centros de meditación y actividades relacionadas en 21 países. En 1984, tras una intensa década de impartir una amplia variedad de enseñanzas extraordinarias y de establecer una actividad de la FPMT tras otra, el Lama Yeshe abandonó su cuerpo a la edad de 49 años. Renació como Osel Hita Torres en España, en 1985, y fue reconocido por Su Santidad el Dalai Lama como la reencarnación del Lama Yeshe en 1986. En la actualidad, el monje Tensin Osel Rimpoché estudia para su grado de *gueshe* en el monasterio reconstruido de Sera, en el sur de India. La sorprendente historia del Lama Yeshe se narra en el libro de Vicki Mackenzie, *Reencarnation: The Boy Lama* (Wisdom Publications, 1996).

Algunas de las enseñanzas del Lama Yeshe han sido publicadas también por Wisdom. Los libros: *La Energía de la Sabiduría*, *Introducción al Tantra*, *El Camino Tántrico de la Purificación*, *El Gozo de la Meditación Avanzada* (Ediciones Dharma). Las transcripciones en impresión son *Light of Dharma*, *Life, Death and After Death*, y *Transference of Consciousness at the Time of Death*, disponibles en los centros de la FPMT o en www.wisdompubs.org.

Cintas de vídeo del Lama Yeshe: *Introduction to Tantra*, *The Three Principal Aspects of the Path* y *Offering Tsok to Heruka Vajrasattva*, disponibles en Lama Yeshe Wisdom Archive.

El Dr. Nicholas Ribush, graduado en la Escuela de Medicina de la Universidad de Melbourne (1964), entró en contacto por primera vez con el budismo en el Monasterio de Kopán, en 1972. Desde entonces, ha sido un discípulo de los Lamas Yeshe y Zopa Rimpoché y un trabajador consagrado a la FPMT. Fue monje desde 1974 hasta 1986. Creó los archivos y las actividades de publicación de la FPMT en Kopán, en 1973, y fundó con el Lama Yeshe Wisdom Publications en 1975. Entre 1981 y 1996 ocupó en Wisdom los puestos de director, de director de edición y de director de desarrollo. A lo largo de los años, ha preparado y publicado muchas enseñanzas del Lama Yeshe y del Lama Zopa Rimpoché y establecido y/o dirigido otras actividades de la FPMT, incluyendo el International Mahayana Institute, el Centro de Meditación Tushita Mahayana, el Enlightened Experience Celebration, Mahayana Publications, el Centro Tibetano para Estudios Budista Kurukulla y, ahora, el Lama Yeshe Wisdom Archive. Ha sido miembro del comité de directores de la FPMT desde su creación, en 1983.